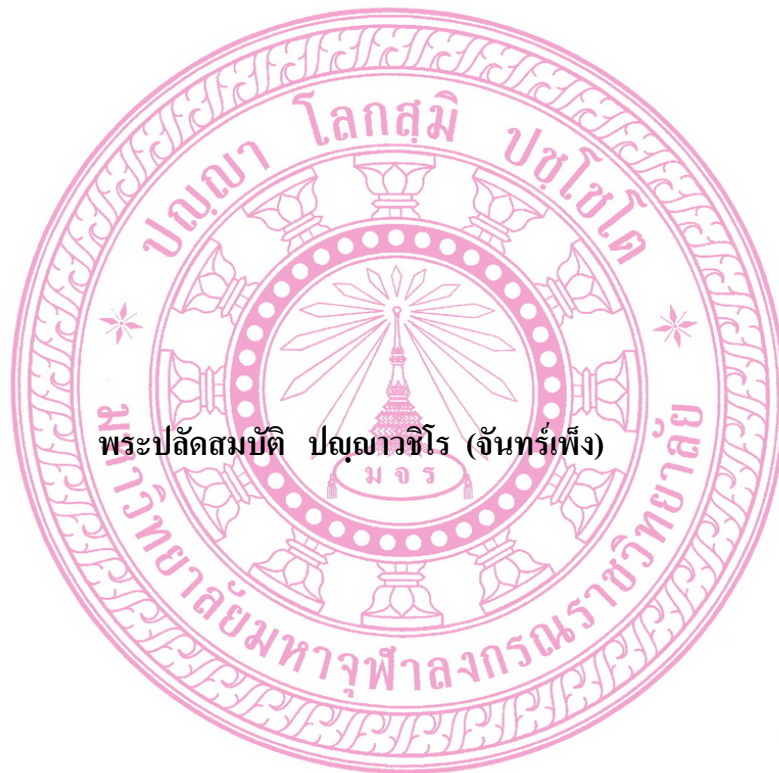


การศึกษาการเจริญตบปัญหากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

A STUDY OF PRACTICING TACAPANCAKAKAMTHANA

IN THERAVĀDA BUDDHISM ASCRIPTURES



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๕

การศึกษาการเจริญตจปญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

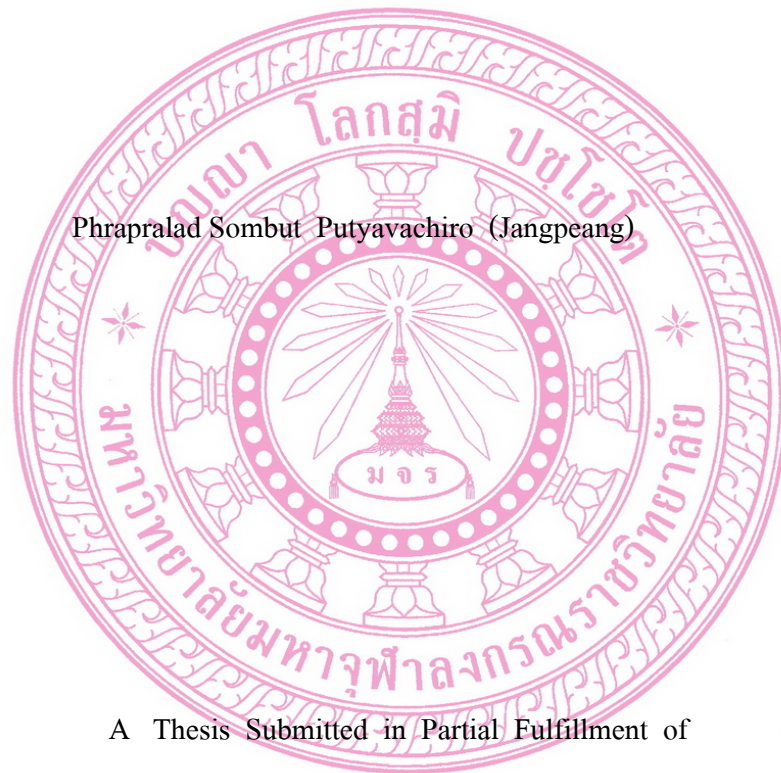


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

A STUDY OF PRACTICING TACAPANCAKAKAMTHANA  
IN THERAVĀDA BUDDHISM ACRIPTURES

Phrapralad Sombut Putyavachiro (Jangpeang)



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirement For The Degree of

Master of Arts

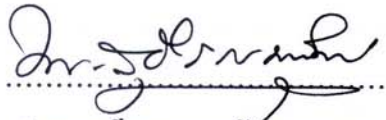
(Buddhist studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ  
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

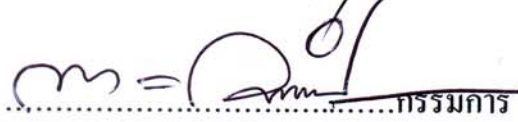


( พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร. )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ..... ประธานกรรมการ

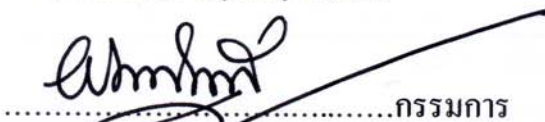
( พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร. )



( พระเมธีสุตาภรณ์, ดร. )



( พระหัตถ์ดี กิตติคุณโท, ดร. )



( ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพงษ์ คงสัตย์ )



( ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิชา เดชสุภา )

---

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระเมธีสุตาภรณ์, ดร. ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรพงษ์ คงสัตย์ กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาการเจริญตบปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท  
 ผู้วิจัย : พระปลัดสมบัติ ปญญาวิโร (จันทร์เพ็ญ)  
 ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา)  
 คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์  
 : พระเมธีสุตาภรณ์ ป.ธ. ๘, Ph.D.  
 : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพงษ์ คงสิทธิ์ ป.ธ. ๔, พธ.บ., M.A., ป.ร.ค.  
 วันสำเร็จการศึกษา : ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๕

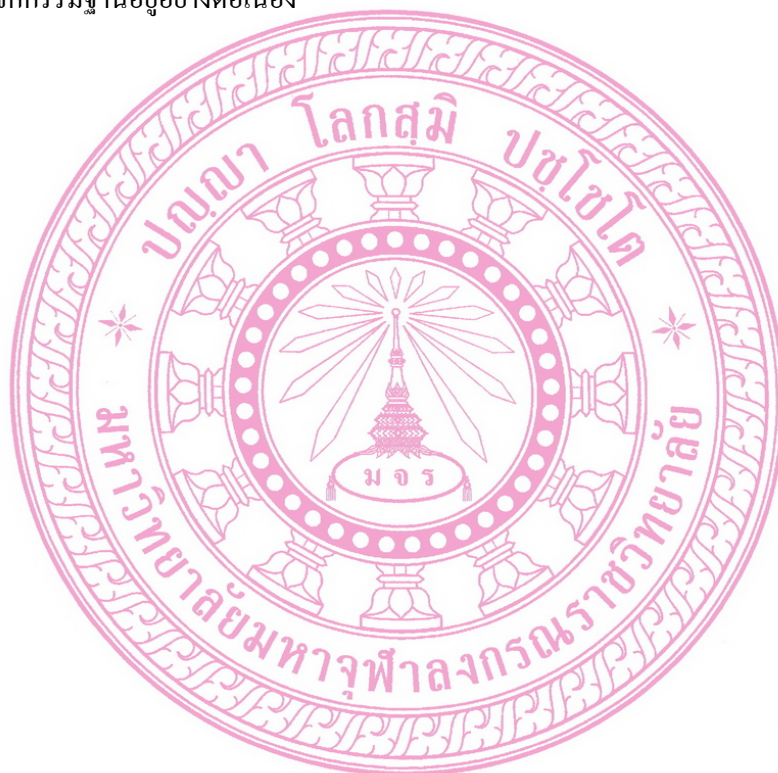
### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้วัตถุประสงค์การศึกษา ๓ ประการ คือ (๑) ศึกษาตบปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท(๒)ศึกษาการเจริญตบปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ (๓) เพื่อศึกษาแนวทางนำการเจริญตบปัญจกรรมฐานใช้ในชีวิตประจำวัน ผลการศึกษาพบว่า

ตบปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ตบปัญจกรรมฐานหมายถึง เกสา(ผม) โลมา(ขน) นขา(เล็บ) ทันดา(ฟัน) ตโจ(หนัง) ควรพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของปฏิภูลไม่ควรยินดี ความสำคัญของตบปัญจกรรมฐาน คือ การพิจารณากรรมฐานซึ่งเป็นอสุภกรรมฐานอย่างหนึ่ง ส่วนพิจารณามี ๕ ประเภท ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง จุดมุ่งหมายเพื่อเข้าใจในร่างกายสังขารอันปรุงแต่งของกิเลส สิ่งเหล่านี้เป็นของปฏิภูล ผู้หวังความหลุดพ้นจึงต้องพิจารณาให้ถ่องแท้เสียก่อนเป็นลำดับแรก

การเจริญตบปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การเจริญ ตบปัญจกรรมฐาน ถือเป็นหนึ่งในหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มีวิธีการปฏิบัติที่ทำให้เกิดสติ คือ สติที่เป็นไปในกาย หรือการพิจารณากาย เรียกว่า “กายนุปัสสนา” คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาในสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง และกำกับดูแลสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกรอบงำด้วยให้เกิดความยินดี ยินร้าย การปฏิบัติ คือ พิจารณาตั้งแต่ลมหายใจเข้า-ออก พร้อมทั้งอุปายในการพิจารณาอย่างประณีต นอกจากนั้นให้พิจารณาอิริยาบถบรรพ สัมผัสัญญะบรรพ ปฏิภูลมนสิการบรรพ ชาติมนสิการบรรพ และนิวาสวิถิกถาบรรพ เป็นลำดับไป และอานิสงส์ของการเจริญ และปฏิบัติตบปัญจกรรมฐานจะทำให้มีสติมั่นคง มีอุปนิสัยอ่อนโยน อินทรีย์แก่กล้า และเมื่อล่วงลับไปก็ไปเกิดในสุคติภูมิ

แนวทางการเจริญการนำตบปัญจกกรรมฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า ทำให้ผู้เจริญตบปัญจกกรรมฐานจะเข้าใจแนวทางการพิจารณาตนเองและสังคม แนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติที่เป็นบรรพชิต เป็นพระภิกษุหัตถ์ก็สามารถปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน ที่สำคัญรู้หลักในการดำเนินชีวิตไม่หลงมัวเมาในร่างกายอันเป็นสิ่งปฏิญูล ทำให้การประกอบอาชีพการงานต่างๆ ดำเนินไปได้ด้วยดี และสามารถอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังบรรลุดรรรมขั้นสูง เมื่อมีการปฏิบัติเจริญปัญจกกรรมฐานอยู่อย่างต่อเนื่อง



**Thesis Title** : A Study of Practicing Tajapanjakamthana in Theravada Buddhism

**Researcher** : Phrapaladsombut Panyavachiro (Chanpeng)

**Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)

**Thesis Supervisory Committee**

: Phramedhisutabhorn, Pali IX, B.A., MA., Ph.D.

: Asst. Prof. Dr. Suraprong kongsat, B.A., MA., Ph.D.

**Date of Graduation** : May 15, 2012

**Abstracts**

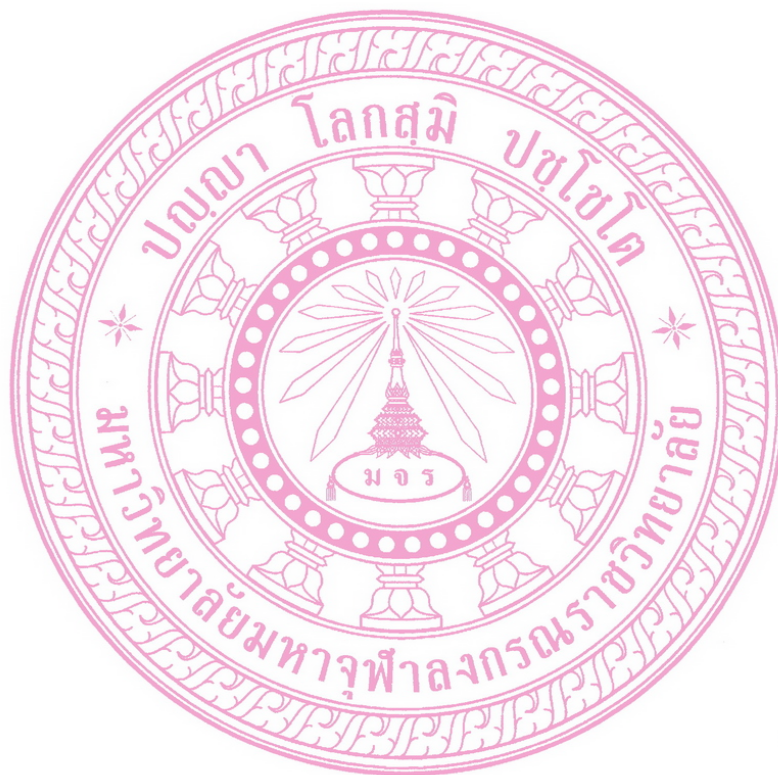
This research aims to study (1) Tajapanjakamthana in Theravada Buddhism, (2) practicing Tajapanjakamthana in Theravada Buddhism, and (3) guidelines to apply Tajapanjakamthana to daily lives.

It is found as follows:

1. Tajapanjakamthana in Theravada Buddhism refers to hair, fur, nails, teeth, skin. They should be considered disgusting. The importance of Tajapanjakamthana is a consideration of corpse consisting of hair, fur, nails, teeth, skin aiming at considering our body dirty. Thus, those who want to free from the desires should have a complete consideration of Tajapanjakamthana at the early stage.

2. Practicing Tajapanjakamthana in Theravada Buddhism is found that it is one of Stipattanasutta focusing on practicing with consciousness, physical consciousness or physical consideration which is called “Kayanupassana” considering everything consciously as natural happening, seeing through the truth regardless of power and prestige. At the same time, it focuses on breathing in and out including a consideration of Iriyabotbun, Sumpachanyabun, Patikulamanasikabun, Thatumanasikarabun, and Navasiwathikathabun respectively. The advantage of Panjakakamthan practice will cause firm consciousness, soft manner, strong organism, and live in the heaven after death.

3. Guidelines to apply Tajapancakamthana to daily lives are found that those who practice Tajapanjakamthana will understand themselves and the society. Moreover, they will know how to lead their lives, will not be addicted to offensive body leading to the progress of occupation, and happy living in the society. They will achieve the higher Dhamma when they continuously practice Tajapanjakamthana.





## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากคณาจารย์และผู้มีพระคุณทั้งหลาย ผู้วิจัยขอจาริกนามให้ปรากฏเพื่อเป็นเกียรติ ดังต่อไปนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระเมธีสุตาภรณ์, ดร.ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพงษ์ คงศักดิ์ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษา เสนอแนะข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์และมีส่วนสำคัญกับความสำเร็จของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ที่ทั้งสามท่านได้ช่วยตรวจสอบเนื้อหา และความถูกต้องทุกประการ และให้กำลังใจผู้วิจัยโดยตลอดการวิจัย

ขอขอบคุณวัชรินทร์ ทรงพระ เจ้าหน้าที่ธุรการศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา ที่อำนวยความสะดวกตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา

อานิสงส์ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอถวายเป็นสักการะแด่พระรัตนตรัย อุทิศแก่บิดามารดา ครูอาจารย์หมู่ญาติทั้งหลาย ตลอดจนสัตว์โลกและเทวดาทุกหมู่เหล่า ขอบใจได้เข้าใจและเข้าถึงธรรมะของพระพุทธเจ้า ตามฐานะแห่งอินทรีย์ของแต่ละท่าน เทอญ

ขออุทิศส่วนบุญ ส่วนกุศลที่เกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ เพื่อบูชาคุณบิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้ที่มีพระคุณทั้งหลาย จงเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญทั่วกันทุกท่านเทอญ

พระปลัดสมบัติ ปัญญาชิโร (จันทร์เพ็ญ)

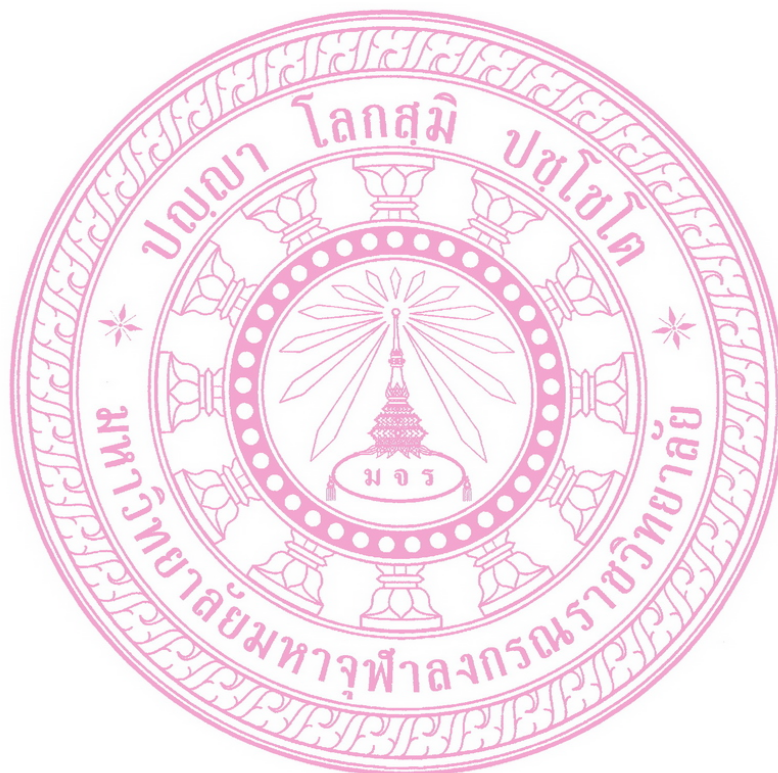
๒ เมษายน ๒๕๕๕

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับ	๑๒
<b>บทที่ ๒ ตงปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๑๓</b>
๒.๑ ความหมายของตงปัญจกรรมฐาน	๑๓
๒.๒ ลักษณะและความสำคัญของตงปัญจกรรมฐาน	๑๕
๒.๓ ประเภทของการเจริญตงปัญจกรรมฐาน	๒๖
๒.๔ อานิสงส์ของการเจริญตงปัญจกรรมฐาน	๓๐

๒.๔.๑	การมีสติมั่นคง	๓๐
๒.๔.๒	การมีอุปนิสัยข้อนโยน	๓๒
๒.๔.๓	การมีอินทรีย์แก่กล้า	๓๓
๒.๔.๔	การเกิดในสุคติภูมิ	๓๔
๒.๕	สรุป	๓๖
<b>บทที่ ๓</b>	<b>การเจริญตบปีญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท</b>	๓๗
๓.๑	วิธีการเจริญตบปีญจกรรมฐาน	๓๗
๓.๒	สาวกผู้เจริญตบปีญจกรรมฐานในสมัยพุทธกาล	๓๘
๓.๒.๑	พระอัครสาวก	๓๘
๓.๒.๒	พระอัครสาวกนาค	๓๙
๓.๒.๓	ภิกษุณีปฎาจารา	๔๒
๓.๒.๔	พระอัครสาวก	๔๓
๓.๒.๕	พระนางรูปนันทา	๔๕
๓.๓	สรุป	๔๖
<b>บทที่ ๔</b>	<b>แนวทางการนำตบปีญจกรรมฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน</b>	๕๐
๔.๑	การใช้พิจารณาตนเองและการเข้าใจสังคม	๕๐
๔.๑.๑	การใช้พิจารณาตนเอง	๕๐
๔.๑.๒	การเข้าใจสังคม	๕๒
๔.๒	การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๕๓
๔.๒.๑	การนำไปใช้ในชีวิตสำหรับพระสงฆ์	๕๔
๔.๒.๒	การนำไปใช้ในชีวิตสำหรับคฤหัสถ์	๕๖
๔.๓	สรุป	๕๕

บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๐๐	
	๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๐๐
	๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๑๐๑
บรรณานุกรม		๑๐๒	
ประวัติผู้วิจัย		๑๐๖	



## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### (๑) การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์นี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๐๐ และฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๕ ดังต่อไปนี้

วิ.มหา. (บาลี) =	วินยปิฎก	มหาวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา. (ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
ที.สี. (บาลี) =	สุตตตปิฎก	ทีฆนิกาย สีสกขนรรคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.สี. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สีสันนรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (บาลี) =	สุตตตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (บาลี) =	สุตตตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (บาลี) =	สุตตตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย มูลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.มู. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฉิมนิกาย มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม. (บาลี) =	สุตตตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย มชฺฉิมปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฉิมนิกาย มัชฉิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (บาลี) =	สุตตตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย อุปริปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฉิมนิกาย อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
ลั.ส. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย สกถวรรค	(ภาษาไทย)

ข.ป. (บาลี) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกนิกาย (ภาษาบาลี)  
 ข.ป. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกนิกาย (ภาษาไทย)

### อรรถกถา และปกรณ์พิเศษ

อง.ปญจก.อ. (ไทย) = อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี ปัญจนินบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)  
 อง.ปญจก.อ. (บาลี) = องคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี ปญจนินปาตอฏฐกถา (ภาษาบาลี)

### (๒) การระบุหมายเลขย่อ

การอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุถึง เล่ม/ชื่อ/หน้า ตามลำดับ เช่น วิ.ม. (บาลี) ๑/๑/๑ หมายถึง การอ้างอิงนั้นระบุถึงคัมภีร์พระวินัยปิฎก ฉบับภาษาบาลี เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๑ หน้าที่ ๑ การอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุถึง เล่ม/ชื่อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ส.ข. (ไทย) ๑/๑/๑ หมายถึง การอ้างอิงนั้นระบุถึง คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๑ หน้าที่ ๑

ส่วนการอ้างอิงอรรถกถา และปกรณ์พิเศษ ภาษาบาลีจะแจ้งชื่อคัมภีร์/เล่ม/หน้า ตามลำดับ เช่น วิสุทฺธิ. ๑/๑๓๒ หมายถึง คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทฺธิมรรค เล่มที่ ๑ หน้าที่ ๑๓๒ ถ้าเป็นภาษาไทย จะระบุคำว่า “แปล” ในวงเล็บวางไว้ท้ายชื่อคัมภีร์ เช่น วิสุทฺธิ. (แปล) ๒/๑๓๒ หมายถึง คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทฺธิมรรคแปล เล่มที่ ๒ หน้าที่ ๑๓๒

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ การดับทุกข์ หรือ การพ้นจากทุกข์ และหลักการวิธีปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ หรือพ้นจากทุกข์มีเพียงหนทางเดียว คือ สติปัฏฐาน ๔ ดังพระพุทธดำรัสที่ทรงตรัสว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมตักกมาย ทุกขโทมนสฺสสนาํ อตถงคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพพานสฺส สจฺฉิ กิริยาโย ยทิทํ จตุตฺตารุ สติปัฏฐานา”<sup>๑</sup> แปลว่า “ภิกษุทั้งหลายหนทางนี้เป็นสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโลภะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”<sup>๒</sup>

สติปัฏฐาน หมายถึง<sup>๓</sup> การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกให้ได้พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐานไว้ในที่ต่างๆ ดังปรากฏในพระไตรปิฎกทั้ง ๓ ปิฎก คือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก พระอภิธรรมปิฎก ซึ่งรูปแบบลักษณะ และวิธีการแสดงรวมทั้งเนื้อหาของสติปัฏฐานนั้น มีความหลากหลายโดยปรากฏในฐานะพุทธบัญญัติบ้าง ในฐานะหลักธรรมคำสั่งสอนบ้าง ทรงแสดงเป็นการเฉพาะบ้าง ทรงแสดงในชื่อกัมมัฏฐานอื่นบ้าง และที่ทรงแสดงหลักการวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างสมบูรณ์เต็มรูปแบบในมหาสติปัฏฐานสูตรที่มีทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากกรรมฐาน<sup>๔</sup>

<sup>๑</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๓/๒๔๘, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

<sup>๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๑, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

<sup>๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๔.

<sup>๔</sup> พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ. ๘), “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, ในเก็บเพชรจากกัมภีร์พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๑- ๓๒๐.

และวิปัสสนาเป็นหลักสำคัญพระพุทธศาสนาที่มีความเข้าใจไว้เขวอยู่มาก<sup>๕</sup> จึงเป็นเรื่องที่ต้อง  
ทำการศึกษา และทำความเข้าใจให้ถูกต้องแจ่มแจ้งต่อไป

จากความหลากหลายของสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในพระไตรปิฎก  
ทำให้เกิดปัญหาแก่ผู้ศึกษา และปฏิบัติที่ไม่สามารถจะทำความเข้าใจเรื่องของสติปัฏฐานให้  
ถูกต้องได้โดยง่าย ซึ่งการทำความเข้าใจให้ถูกต้องแจ่มแจ้งตามหลักการทางพระพุทธศาสนา  
นั้น เป็นตามลำดับชั้นของพระคัมภีร์ คือ พระไตรปิฎกเป็นหนึ่ง อรรถกถาเป็นสองรองลงมา  
ก็เป็นฎีกา อนุฎีกา เป็นต้น จนกระทั่งมาถึงอัตโนมัตติของอาจารย์ที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันหรือก่อน  
นั้นที่ได้แต่งตำราไว้รุ่นหลังอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา<sup>๖</sup> รวมทั้งข้อมูลทางวิชาการและเอกสารต่างๆ  
ที่เชื่อถือได้

สติปัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก นอกจากจะมีคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า  
ยังมีคำสั่งสอนของพระสาวก ผู้เป็นอัครสาวกเบื้องขวาของพระพุทธเจ้า คือ สติปัฏฐานกถา<sup>๗</sup>  
ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคถือกันว่าเป็นปกรณ์ทางกัมมัฏฐานเล่มแรกของพระพุทธศาสนา<sup>๘</sup>  
เป็นคัมภีร์แนวอภิธรรมชั้นต้นๆ<sup>๙</sup> ซึ่งท่านได้ภายิตไว้<sup>๑๐</sup>ในสมัยเมื่อพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์  
ชีพอยู่พระอรหันต์ได้ฟังมา และยกขึ้นสู่การสังคายนาในครั้งปฐมสังคายนาจัดเข้า  
พระสุตตันตปิฎก<sup>๑๑</sup>ท่านอธิบายในแนวอภิธรรมว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานแบบวิปัสสนาล้วน  
แตกต่างจากมหาสติปัฏฐานสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงซึ่งมีสมณะ และวิปัสสนา  
อีกทั้งเนื้อหามหาสติปัฏฐานสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงกับเนื้อหาของสติปัฏฐานกถาที่  
พระสาวกแสดงมีความแตกต่างกัน จึงเป็นปัญหาว่าสติปัฏฐานกถาของพระสาวกมี  
หลักการและวิธีการปฏิบัติอย่างไร มีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์การแสดงอย่างไร รวมทั้งสาระ  
และประเด็นสำคัญของสติปัฏฐานกถามีอะไรบ้าง ดังนั้นการศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาที่

<sup>๕</sup>พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๕,  
(กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๐๐.

<sup>๖</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), “ความสำคัญและการรักษาพระไตรปิฎก”, ใน เก็บเพชรจากคัมภีร์  
พระไตรปิฎก,(กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๗.

<sup>๗</sup>ช.ป. (บาลี) ๓๑/๓๔/๔๔๐-๔๔๓, ช.ป.(ไทย) ๓๑/๓๔/๕๕๒-๕๕๖.

<sup>๘</sup>ช.ป. (ไทย) ๓๑/๗.

<sup>๙</sup>ช.ป. (ไทย) ๓๑/๑๑.

<sup>๑๐</sup>ช.ป. (ไทย) ๓๑/๗.



พระสารีบุตรแสดงในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค จึงเป็นวิธีการได้มาซึ่งข้อมูลความรู้ในเรื่องของสติ ปัญญาญาณพร้อมกับข้อมูลความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียดลึกซึ้งได้ และทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจได้อย่างกระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้น อันเป็นประโยชน์ในทางวิชาการ สามารถเกื้อกูล การศึกษา และปฏิบัติในพระพุทธศาสนาได้อีกทางหนึ่ง

ตบปัญจกรรมฐาน<sup>๑๑</sup> ๑๑กรรมฐานอันบัณฑิตกำหนดด้วยอาการมีหน้งเป็นที่ ๕ เป็น อารมณ์ คือ กรรมฐานที่ท่านสอนให้พิจารณาส่วนของร่างกายตั้งแต่ผมไปถึงหน้งเป็น ๕ อย่าง คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ง ในการเจริญทวัตตังสาการนั้น ภิกษุรับตบปัญจกรรมฐานก่อนเป็น เบื้องต้น กล่าวโดยพระไตรปิฎก เมื่อตบปัญจกรรมฐานคล่องแคล่วโดยอนุโลม ตามนัยว่า เกสา โลมา เป็นต้น คล่องแคล่วโดยปฏิโลม ตามนัยว่า ตโจ ทนตา เป็นต้น ฟังเจริญเสีย ครึ่งเดือน ทางวาจาเพื่อตัดความวิตกที่ฟังชานออกไปข้างนอกโดยอนุโลม และปฏิโลม ตามนัย ทั้งสองนั้นแหละ เพื่อให้คล่องบาลี และทางใจเพื่อกำหนดสภาวะแห่งส่วนร่างกาย เป็นอารมณ์จริงอยู่ การเจริญทางวาจาซึ่งตบปัญจกรรมฐานนั้นตัดวิตกที่ฟังไปข้างนอกได้แล้ว ย่อมเป็นปัจจัยแก่การเจริญทางวาจาเพราะคล่องบาลีแล้ว การเจริญทางใจย่อมเป็นปัจจัยแก่ การกำหนดคอสุขวรรณะ และลักษณะส่วนใด ส่วนหนึ่ง ดังนั้นก็ฟังเจริญวัคกะปัญจกรรมฐาน เสียครึ่งเดือนต่อ่นั้น จึงเจริญตบปัญจกรรมฐาน และวัคกะปัญจกรรมฐานทั้งสองนั้นเสียครึ่ง เดือน ต่อ่นั้นจึงเจริญปิบผาสะปัญจกรรมฐานเสียครึ่งเดือน ต่อ่นั้นก็เจริญทั้งสามปัญจกรรมฐาน นั้นเสียครึ่งเดือน เมื่อเป็นดังนั้น ก็ฟังเพิ่ม มัตถลุงคัง ที่มีได้ตรัสในตอนท้ายไว้ในสามหมวดนี้ เพื่อเจริญรวมกันไปกับอาการแห่งปฐวีธาตุดังหลาย แล้วเจริญมัตถลุงคังเสียครึ่งเดือน ต่อ่นั้น ก็เจริญปัญจกะและจตุคกะเสียครึ่งเดือน เมทถักกะครึ่งเดือน ต่อ่นั้นก็เจริญปัญจกะและ จตุคกะร่วมกับเมทถักกะครึ่งเดือน มุตตถักกะครึ่งเดือนก็เจริญทวัตตังสาการทั้งหมดเสียครึ่ง เดือน ฟังเจริญกำหนดโดยวรรณะ สันฐานทิส โอภาสและปริเฉท ๖ เดือน

กรรมฐาน<sup>๑๒</sup> คือ กายคตาสตินี้ใด ที่พวกเดียรถีย์ทั้งปวง ไม่เคยให้ขึ้นไปแล้วนอก พุทธกาล เพื่อความบริสุทธิ์แห่งอภยญาณและเพื่อจิตตภาวนาของกุลบุตรผู้มีประโยชน์ อันบริสุทธิ์ด้วยสิกขาบท ๑๐ อย่างนี้ ผู้ดำรงอยู่ในศีล พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญไว้โดย อาการเป็นอันมากในพระสูตรนั้นๆ อย่างนี้ว่า คุณอนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่ง ภิกษุเจริญ

<sup>๑๑</sup>พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘) ราชบัณฑิต, พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด, วัดราชโอรสาราม, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๗๘.

<sup>๑๒</sup>อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๓๔๘/๒๓๘.

ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อสังเวคะ(ความสลัดใจ) ใหญ่ เป็นไปเพื่ออรรถะ(ประโยชน์) ใหญ่ เป็นไปเพื่อโยคกัมมะ (ความเกษมจากโยคะ)ใหญ่ เป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ (ความระลึก รู้ตัว) ใหญ่ เป็นไปเพื่อไฉยญาณทัสสนะ (ความรู้เห็น) เป็นไปเพื่อทิวฐธรรมสุขวิหาร (อยู่เป็นสุข ในปัจจุบัน) เป็นไปเพื่อทำให้แจ้งวิชาวิมุตติและผลธรรมอย่างหนึ่งคือกายคตาสติ คู่ก่อนภิกขุ ทั้งหลายภิกขุเหล่าใดไม่บริโภคกายคตาสติ ภิกขุเหล่านั้นชื่อว่าไม่บริโภคอมตะ ภิกขุเหล่าใด บริโภคกายคตาสติ ภิกขุเหล่านั้นชื่อว่าบริโภคอมตะ ภิกขุเหล่าใดไม่บริโภคกายคตาสติ ชื่อว่า ไม่ได้บริโภคอมตะภิกขุที่บริโภค กายคตาสติ ชื่อว่าได้บริโภคอมตะ ภิกขุที่เสื่อมกายคตาสติ ชื่อว่า เสื่อมอมตะ ภิกขุที่ไม่เสื่อมกายคตาสติ ชื่อว่าไม่เสื่อมอมตะ ภิกขุที่พลาดกายคตาสติ ชื่อว่าพลาดอมตะ ภิกขุที่สำเร็จกายคตาสติชื่อว่าสำเร็จอมตะ

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาตัจปัญจกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าแสดงใน พระไตรปิฎก เพื่อให้เกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้อง เพื่อเป็นการรักษาไว้ซึ่งพระสัทธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าให้มั่นคงสืบไป ทั้งนี้ผู้วิจัยจะศึกษาในตัจปัญจกรรมฐาน คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ทั้งในอนุโลมตามลำดับ และปฏิโลมถอยหลังจนคล่องแคล่ว และเห็นตาม ความเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง ยึดแนววิธีปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน สติพิจารณาไปในกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาในเวทนา จิตตานุปัสสนา มีสติพิจารณาในจิตตัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาในธรรมอันเกิดขึ้น เมื่อนำเอาสติปัฏฐาน ๔ มาเจริญควบคู่กับตัจปัญจกรรมฐาน ในส่วนกายานุปัสสนาและเพื่อให้ เกิดความเข้าใจได้อย่างถูกต้องแจ่มแจ้งเพื่อทำให้เราเข้าใจถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ต่อไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาตัจปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการเจริญตัจปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาแนวทางการนำการเจริญตัจปัญจกรรมฐานใช้ในชีวิตประจำวัน

### ๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตการวิจัย โดยแบ่ง ออกเป็น ๒ ด้าน คือ (๑) ด้านเนื้อหา และ (๒) ด้านเอกสาร ดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา มุ่งศึกษาตามกรอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้แก่ ศึกษาตจบัญญัติกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาการเจริญตจบัญญัติกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และศึกษาแนวทางการนำการเจริญตจบัญญัติกรรมฐานใช้ใน ชีวิตประจำวัน

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าจากหลักฐานข้อมูลจากเอกสาร คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา ตำราวิชาการ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ สื่อออนไลน์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้

### ๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ ตจบัญญัติกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นอย่างไร

๑.๔.๒ การเจริญตจบัญญัติกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีอย่างไร

๑.๔.๓ แนวทางการนำการเจริญตจบัญญัติกรรมฐานใช้ใน ชีวิตประจำวัน ได้อย่างไร

### ๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ ตจบัญญัติกรรมฐาน หมายถึง กรรมฐานที่สอนให้พิจารณาส่วน ของร่างกาย ๕ อย่าง คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยความเป็นของปฏิกุศล เมื่อพิจารณาโดยแยก คายก็จะพบความจริง ทำให้คลายกำหนด ละความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย และไม่ยินดี ยินร้าย

๑.๕.๒ การเจริญตจบัญญัติกรรมฐาน หมายถึง อารมณ์โดยพิจารณาให้เห็นตาม ความเป็นจริงว่าเป็นสิ่งปฏิกุศล ไม่งาม ให้พิจารณาส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ผม ไปถึงหนังเป็น ๕ อย่าง คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ซึ่งการเจริญตจบัญญัติกรรมฐานนี้เป็นเบื้องต้นของการทำจิตให้ สงบ และแก่กล้าขึ้นตามลำดับ

๑.๕.๓ อานิสงส์ หมายถึง ผลจากการปฏิบัติ ทำให้มีสติมั่นคง มีอุปนิสัยอ่อนโยน มีอินทรีย์แก่กล้า และเมื่อล่วงลับไปก็ไปเกิดในสุคติภูมิ

๑.๕.๔ แนวทางการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หมายถึง แนวทางหรือขั้นตอนการเจริญและปฏิบัติตามตบปัญจกรรมฐาน ซึ่งบุคคลที่นำไปใช้ในชีวิตก็คือ พระภิกษุและสามเณร ซึ่งมักจะได้รับการฐานในการอุปสมบทโดยพระอุปัชฌาย์ เป็นผู้ว่าสอนให้ฝึกจิต นอกจากนี้ยังนำไปใช้ได้กับคฤหัสถ์ ในการพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงได้ในแต่ละวัน ซึ่งเมื่อสามารถฝึกจิตและปฏิบัติตามกรรมฐานอยู่เสมอ ไม่ว่าจะพระภิกษุ สามเณร แม่ชี หรือว่าคฤหัสถ์ย่อมบรรลุ มรรคผลนิพพานได้ ดังเช่น พระภิกษุ และพระภิกษุณีในสมัยพุทธกาลที่ปฏิบัติโดยการเจริญตบปัญจกรรมฐานได้สำเร็จ มรรคผล และนิพพาน

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญตบปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทพระพุทธศาสนา ดังนี้

๑.๖.๑ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติกัมมัฏฐานไว้ในหนังสือ การปฏิบัติกรรมฐาน<sup>๑๑</sup> ว่าในการปฏิบัติทำสมาธิทุกคราวให้มีสระและศีลเป็นพื้นฐาน เบื้องต้นให้ระลึกถึงสระ ทั้ง ๓ สรรวมกายวาจาให้เป็นศีล และเลือกข้อกัมมัฏฐาน คือ เลือกข้อปฏิบัติที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิ เมื่อได้ข้อกัมมัฏฐานให้เริ่มปฏิบัติโดยทำวิตก คือ การขกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ คือการคอยประคองจิตให้ตั้งในอารมณ์ของสมาธินั้น หายใจเข้าก็ให้อยู่กับลมหายใจเข้า หายใจออกก็ให้อยู่กับลมหายใจออก หากว่าจิตออกไปเมื่อใดก็นำเข้ามาตั้งไว้ใหม่ คอยประคองไว้ใหม่ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติต้องให้จิตเข้ามาตั้งและดำรงอยู่อย่างนี้จะทำให้จิตรวมกันตั้งอยู่ได้ดีไม่ต้องคอยจับอารมณ์ ตอนนี้เรียกว่า อุเบกขา คือ การเพ่งดูเข้ามาข้างในจิต ซึ่งสงบตั้งมั่น รู้เห็นอยู่ที่จิตสงบตั้งมั่น ดูอยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ใช้อุเบกขารักษาจิตไว้ในกัมมัฏฐาน ชั้นของสมาธิจะขึ้นไปเอง ลมหายใจจะละเอียด กายสังขารปรากฏและสงบเป็นกายานุปัสสนา เมื่อจิตรู้กายสังขารแล้วจะเกิดปีติปราโมทย์ ให้กำหนดรู้ทั่วถึงปีติให้รู้ทั่วถึงสุขรู้ทั่วถึง

<sup>๑๑</sup> คำว่า กรรมฐาน คัดลอกตามหนังสือต้นฉบับ ความหมายเดียวกับคำว่า “กัมมัฏฐาน”

จิตตสังขารและระดับจิตตสังขาร ขึ้นนี้เป็นเวทนานุปัสสนาขึ้นไปเป็นจิตตานุปัสสนา ให้คอยห้ามจิตไม่ให้ติด ไม่ให้ขัดข้อง เมื่อมีนิมิตหรือวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น คอยเปลื้องจิตและนำจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิต่อไปจะทำให้เป็นจิตควรแก่นำมาปฏิบัติธรรมนุปัสสนาต่อโดยเริ่มจาก คือ ความสันทัดใจยินดีต่อกันไปให้กำหนดควรวีระคะว่าเป็นอย่างไรเกิดขึ้นในจิต เมื่อเกิดวีระคะแล้วนิโรธความดับก็จะบังเกิดขึ้นติดต่อกันไปเอง เป็นความดับทุกข์ จิตจึงเป็นจิตที่พ้นทุกข์ เป็นจิตที่ปลอดโปร่งจากทุกข์ทั้งหมด ให้กำหนดคุณนิโรธต่อไปให้มากขึ้นอาจจะเห็นสิ่งที่สละไม่ยึดถือนั้นโผล่ขึ้นมาอีก ต้องตัดใจสละออกไป แล้วก็เล่นออกไปไม่พะวงลงเลใจ ในชั้นธรรมานุปัสสนานี้เป็นการปฏิบัติละอภิชฌา คือ ความยินดี โทมนัสคือความยินดีร้ายด้วยปัญญาเป็นยอดของสติปัญญาก็เป็นอันว่าสิ้นธุระของสติปัญญา<sup>๕๔</sup>

๑.๖.๒ พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ได้กล่าวถึงองค์ประกอบหรือหัวใจสติปัญญา ๔ ไว้ในหนังสือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา ๔ ว่าองค์ประกอบหรือหัวใจสติปัญญา ๔ นั้น คือ อาตาปี สมุชชาโน สติมา ซึ่งมีหน้าที่ คือ อาตาปี (วิริยะ) ทำหน้าที่เพียรพยายามตั้งใจใส่เอาใจใส่มีโยนิโสมนสิการตามกำหนด สภาวะการต่างๆ สติมา (สติ) ทำหน้าที่กำหนดไม่ให้คลาดเคลื่อนจากปัจจุบันอารมณ์ ไม่เพ้อเรอหลงลืม และมีสมาธิเป็นองค์ประกอบร่วมด้วย สมุชชาโน (สัมปชัญญะ) ทำหน้าที่กำหนดรู้การเกิดดับของรูปนามสังขารมีความรู้ความเข้าใจสภาวะการนั้นตามความเป็นจริง เห็นอนิจจัง ทุกขัง<sup>๕๕</sup> อนัตตา สรุปรวมเป็นองค์ประกอบ ๔ ประการ คือ วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ทำหน้าที่กำหนดปัจจุบันอารมณ์ การกำหนดแต่ละครั้งเป็นการกัณฑ์กร่อนบั่นทอนกิเลสที่เกาะกุมจิตใจที่ละนิดทีละน้อย เรียก “กร่อนทีละนิดกัณฑ์ละหน้อย” กิเลสจะค่อยๆ เบาบางจางไปในที่สุด องค์ประกอบทั้ง ๔ นี้เกิดขึ้นพร้อมกันและดับไปพร้อมกัน<sup>๕๖</sup>

<sup>๕๔</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), การปฏิบัติกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๔๒.

<sup>๕๕</sup> สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ในภาษาไทยบางทีใช้อย่างภาษาพูดว่า ทุกขัง, อังใน พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมปุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๐.

<sup>๕๖</sup> พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา ๔, (ชลบุรี : สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม, ๒๕๔๑), หน้า ๔๔.

๑.๖.๓ พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต) ได้กล่าวถึงสติปัญญาในหนังสือ พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความว่าสติปัญญา แปลว่า ที่ตั้งของสติบ้าง การที่สติเข้าไป ตั้งอยู่ คือมีสติกำกับอยู่บ้างว่าโดยหลักการ ก็คือ การใช้สติหรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิด ผลดีที่สุด การเจริญสติปัญญานี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัวสติปัญญา (รวมทั้งวิปัสสนาด้วย) ไม่ใช่หลักการที่ จำกัดว่าจะต้องปลีกร้างไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอน หนึ่ง โดยเหตุนี้จึงมีปราชญ์หลายท่านสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป ว่าโดย สาระสำคัญแล้วหลักของสติปัญญา ๔ บอกให้ทราบ ว่า ชีวิตของเรามีจุดที่ควรใช้สติคอย กำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง คือ (๑) ร่างกายและพฤติกรรมของมัน (๒) เวทนา คือ ความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ (๓) ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ (๔) ความคิดนึกใดตรง ถ้าดำเนินชีวิต โดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสิ้นแล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุข ผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยธรรม<sup>๓๓</sup>

๑.๖.๔ พระศรีวราญาณ (บุญชิต ญาณส่วโร ป.ธ. ๘) ได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติ พระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในหนังสือเก็บเพชรจากคัมภีร์ พระไตรปิฎกว่าการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนานั้น มีหลายวิธีด้วยกัน แต่ พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท มีความเชื่อและยอมรับแนวการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏ หลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่า เป็นวิธีที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่ง แบ่งเป็น ๒ วิธี คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน และในมหาสติปัญญาสูตรมี กัมมัฏฐาน ๒๑วิธี สำหรับให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดมีทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญา จิตจะมีสมาธิเกิดขึ้นมาเองได้โดยไม่ต้อง กังวลกับสมถกัมมัฏฐานใช้ได้กับบุคคลทุกจริต และสามารถสำรวจผลการปฏิบัติได้จาก โสฬสญาณ (ญาณ ๑๖) ซึ่งเป็นเครื่องวัดถึงความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติ<sup>๓๔</sup>

<sup>๓๓</sup> พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๑๐.

<sup>๓๔</sup> พระศรีวราญาณ (บุญชิต ญาณส่วโร ป.ธ. ๘), “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, หน้า ๓๐๑-๓๒๐.

๑.๖.๕ พระคันธสาราภิงศ์ ได้กล่าวถึงสติปัฏฐานในหนังสือการเจริญสติปัฏฐานว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือ การมีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่กำลังเกิดอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริง รู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ได้โดยละเอียดไม่ขาดช่วง ไม่ลืมกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีรูปกระทบที่ตา มีเสียงกระทบที่หู มีกลิ่นกระทบที่จมูก มีรสกระทบที่ลิ้น มีสัมผัสกระทบที่กาย มีความคิดเกิดที่ใจ ก็สามารถตามรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์นั้นๆ ได้ เพื่อก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผู้ที่ต้องการรู้แจ้งไตรลักษณ์ต้องมีธรรมที่สนับสนุน ๔ อย่าง คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา และจะได้รับผลของการเจริญสติปัฏฐาน คือ กำจัดอกิฆมา และโทมนัสในโลกคืออุปาทานขั้นได้<sup>๑๙</sup>

๑.๖.๖ พระมหาอำนาจ อานนุโท (จันทร์เปล่ง) ได้เสนาวិทยานิพนธ์เรื่องการศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่าหลักธรรมเพื่อการบรรลุอันได้แก่ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนั้น หลักของสติปัฏฐาน ๔ มีคำอธิบายไว้อย่างละเอียดในมหาสติปัฏฐานสูตร ประกอบด้วยสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติตามได้โดยไม่ต้องค้นคว้าการปฏิบัติจากที่ใด เพราะพอเพียงสำหรับการเริ่มต้นถึงการบรรลุธรรม สำหรับบรรลุดอกเป็นเพียงส่วนเสริมเพื่อขยายรายละเอียดประกอบอื่นๆ แก่พระสูตรต่างๆ เท่านั้น ส่วนระดับการบรรลุธรรมนั้นใช้สังโยชน์ ๑๐ เป็นเกณฑ์ตัดสิน และการตรวจสอบผลตามลำดับขั้นของการปฏิบัติใช้โสฬสญาณ (ญาณ ๑๖) ในการตรวจสอบด้วยตนเอง<sup>๒๐</sup>

๑.๖.๗ พรรณราย รัตนไพฑูรย์ได้เสนาวิทยานิพนธ์เรื่องการศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหารามุนี (โชดก ญาณสิริ) พบว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสังขารมรรคนิพพานซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา พระธรรมธีรราชมหารามุนี (โชดก ญาณสิริ) ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เป็น

<sup>๑๙</sup> พระคันธสาราภิงศ์, การเจริญสติปัฏฐาน, (สำปาง : จิตวัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๔๒.

<sup>๒๐</sup> พระมหาอำนาจ อานนุโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๘๗.

กรอบในการปฏิบัติและการสอน ในภาคทฤษฎีสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งหลักสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ส่วนในภาคปฏิบัติ ท่านเน้นวิธีการแบบสมถะมีวิปัสสนานำ<sup>๒๑</sup>

๑.๖.๘ อภิราชกูร์ ปรีชาจารย์ ศึกษาเรื่องศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ” ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ พบว่า กสิณ หมายถึง วัตถุที่นำมาใช้เพ่งโดยให้เป็นบัญญัติอารมณ์ให้จิตใจไปผูกอยู่ จนมีอารมณ์แน่วแน่ มีกำลังและเกิดสมาธิเป็นไปตามลำดับขั้น โดยอาศัยนิมิตเป็นทางเดินสู่อกิญจกสิณนี้มี ๑๐ ประการ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ สีเขียว สีแดง สีเหลือง สีขาว อากาศ แสงสว่าง การปฏิบัติฝึกได้ทุกจริต และให้ได้ถึงรูปฌานขั้นปฐมฌานจนถึงจตุตตฌานโดยไม่ต้องเปลี่ยนสมถกัมมัฏฐานอื่น สามารถสำเร็จรูปฌาน ๔ รูปฌาน ๔ ที่สำคัญคือกสิณนี้สามารถอาศัยเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาต่อไปได้ สำหรับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน มีหลักใหญ่ ๆ อยู่ ๒ แบบ คือ “สมถยานิกะ” และ “วิปัสสนายานิกะ” จากความหมายหลายนัย สามารถวิเคราะห์และสรุปลักษณะความหมายของสมถยานิกะได้ (๑) สมถยานิกะเป็นชื่อที่บัญญัติกันในคัมภีร์ชั้นหลัง เช่น คัมภีร์อภิธรรมปรมัตตโชติกะ มีปรากฏในพระบาลีว่า อุกโตภาควิมุตติ (๒) สมถยานิกะเป็นวิปัสสนาที่ใช้สมถภูมิ ๗ หมวด ๔๐ องค์ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างเพื่อให้เกิดสมาธิในระดับที่สามารถอาศัยเป็นบาทฐานเป็นอารมณ์ ผ่านอายตนะภายในอายตนะภายนอก แล้วพิจารณารูป-นาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนบรรลุมรรคผลและนิพพาน<sup>๒๒</sup>

๑.๖.๙ เสนาะ ผดุงฉัตร ได้เสนอวิทยานิพนธ์ เรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์ อานาปานัสสติภาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคพบว่า การที่จะปฏิบัติได้ถูกต้องจะต้องศึกษาให้รู้เข้าใจจากคัมภีร์ที่บันทึกรวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้รับการถ่ายทอดนำสืบกันมาโดยพระสาวกทั้งหลาย และคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคที่พระสารีบุตรแสดงไว้ได้รับการยอมรับว่าเป็นคัมภีร์เล่มแรกสำหรับผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน พระสารีบุตรผู้แต่งคัมภีร์นี้ได้อธิบายความด้วยนัยและอรรถอย่างวิจิตรลึกซึ้งรวม ๓๐ เรื่อง หรือ ๓๐ กถา ในแต่ละกถามีเป้าหมายตรงกัน คือ เพื่อให้ผู้ศึกษามีความรู้แตกฉานในอรรถในธรรม ในนิรุตติ และในปฏิภาณ วิธีการอธิบายของท่าน

<sup>๒๑</sup> พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทฺธิ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๗๖.

<sup>๒๒</sup> อภิราชกูร์ ปรีชาจารย์, “ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ” ในการปฏิบัติกรรมฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๒.



คือ บทที่เป็นพุทธวจนะหรือภายิตของพระอนันท์ท่านจะอ้างที่มาไว้ด้วย ส่วนที่เป็นของท่านจะไม่อ้างไว้ ต่อจากนั้นท่านจะอธิบายขยายความในส่วนที่พระพุทธเจ้ามิได้ทรงอธิบายไว้ ทั้งค่านอรรถและพยัญชนะได้อย่างผสมกลมกลืนสอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง เมื่อผู้ปฏิบัติศึกษาเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติของตนซึ่งมีความมั่นใจว่า จะไม่ผิดจากหลักการและยังเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญแพร่หลายยิ่งขึ้นไป<sup>๒๓</sup>

๑.๖.๑๐ พระแสนปราชญ์ ตสทุโร (เสาศิริ) เสนอวิทยานิพนธ์เรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรค มหาสติปัฏฐานสูตรแปลว่า พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ชื่อนี้ ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร พระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกुरु ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกुरुโดยทรงปรารภพุทธบริษัท ชาวกัมมาสธัมมนิกมว่ามีความสนใจในการเจริญ สติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกทาส กรรมกรและบริวารชนก็พูดกัน แต่เรื่องสติปัฏฐาน รูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเองและมีอุปมาอุปไมยผสมด้วย นับเป็นกระบวนบรรยายที่สมบูรณ์แบบ มีทั้ง ภาคอุเทศ ภาคนิเทศ และภาคอานิสงส์ เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่าย ปฏิบัติตามได้ถูกต้อง ในงานวิจัยนี้ได้เสนอเนื้อหาของพระสูตรนี้อย่างสมบูรณ์ เพราะเป็นที่รวมสาระสำคัญด้านหลักการและวิธีปฏิบัติของสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เต็มรูป เรียกว่า สูตรใหญ่ ในลำดับต่อไป สติปัฏฐานสูตร ปรากฏในมัชฌิมนิกาย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ มีประเด็นที่น่าสนใจ ก็คือ สติปัฏฐานสูตรที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายนี้มีข้อความเหมือนกับ มหาสติปัฏฐานสูตรในทีฆนิกาย- มหาวรรค แต่อรรถกถาได้ตั้งชื่อสูตรให้ต่างกันไป กล่าวคือ เรียกชื่อสูตรนี้ในมัชฌิมนิกายว่า สติปัฏฐานสูตร เรียกชื่อสูตรในทีฆนิกายว่ามหาสติปัฏฐานสูตร เมื่อผู้ปฏิบัติศึกษาเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติของตนซึ่งมีความมั่นใจว่าไม่ผิดจากหลักการ และยังเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญแพร่หลายยิ่งขึ้น<sup>๒๔</sup>

<sup>๒๓</sup> เสนาะ ผดุงฉัตร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ห่อานาปานัสสติกถา ในคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรค”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๘๖.

<sup>๒๔</sup> พระแสนปราชญ์ ตสทุโร (เสาศิริ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรค” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒๔.

สรุปได้ว่า หลักการปฏิบัติตงปัญจกรรมฐานเป็นการเจริญสติปัญญา ๔ เพื่อให้เกิดสมาธิ ปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นจริงในสังขารหรือร่างกายทั้งหลาย พิจารณาให้เห็นถึงอายตนะภายนอก และอายตนะภายในเข้าไป และต้องพิจารณาให้เห็นเป็นสิ่งปฏิญญา น่ารังเกียจ ไม่น่าสัมผัสไม่หลงยึดติดจึงจะเกิดวิปัสสนากรรมฐาน มองเห็นไตรลักษณ์และเข้าสู่ความหลุดพ้นได้ในที่สุด

### ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาการเจริญตงปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

- ๑.๗.๑ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยฉบับของมหาวิทาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕
- ๑.๗.๒ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ตำราวิชาการ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ สื่อออนไลน์
- ๑.๗.๓ วิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากชั้นปฐมภูมิ และชั้นทุติยภูมิ
- ๑.๗.๔ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ
- ๑.๗.๕ เสนอผลการวิจัยโดยวิธีการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

### ๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับ

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบตงปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบการเจริญตงปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบแนวทางการนำการเจริญตงปัญจกรรมฐานใช้ในชีวิตประจำวัน

## บทที่ ๒

### ตบปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้ มุ่งศึกษาตบปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งแบ่งประเด็นศึกษาออกเป็น ๕ ประการ ได้แก่ (๑) ความหมายของตบปัญจกรรมฐาน (๒) ลักษณะและความสำคัญของตบปัญจกรรมฐาน (๓) ประเภทของตบปัญจกรรมฐาน และ (๔) อานิสงส์ของการเจริญ ตบปัญจกรรมฐาน และ (๕) สรุป มีรายละเอียดดังนี้

#### ๒.๑ ความหมายของตบปัญจกรรมฐาน

ความหมายของตบปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ตบปัญจกรรมฐาน มีความหมาย ดังนี้

ตบปัญจก หมายถึง ความคล่องแคล่วโดยอนุโลม<sup>๑</sup> ตามนัยว่า เกสา โลมา เป็นต้น คล่องแคล่วโดยปฎิโลม ตามนัยว่า ตโจ ทนฺตา เป็นต้น พึงเจริญเสียครึ่งเดือน ทางวาจา เพื่อตัดความวิตกที่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก โดยอนุโลม และปฎิโลม ตามนัยทั้งสอง เพื่อให้คล่องเบาดี และทางใจ เพื่อกำหนดสภาวะแห่งส่วนร่างกายเป็นอารมณ์

กรรมฐาน คือ กายคตาสติที่พวกเดียรถีย์ทั้งปวงไม่เคยให้เป็นไป<sup>๒</sup> แล้วนอกพุทธกาล เพื่อความบริสุทธิ์แห่งอัสวขยญาณ และเพื่อจิตตภาวนาของกุลบุตรผู้มีประโยชน์อันบริสุทธิ์ ด้วยลิกขาบท ๑๐ อย่างนี้ ผู้ดำรงอยู่ในศีล พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญไว้โดยอาการเป็นอันมากในพระสูตรนั้นๆ อย่างนี้ว่า<sup>๓</sup> เมื่อ ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อสังเวคะ (ความสลัดใจ) ใหญ่ เป็นไปเพื่ออรรณะ (ประโยชน์) ใหญ่ เป็นไป เพื่อโยคักเขมะ(ความเกษมจากโยคะ)ใหญ่ เป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ (ความระลึกู้ตัว) ใหญ่ เป็นไปเพื่อไฉญาณทัสสนะ(ความรู้เห็น) เป็นไปเพื่อทิฐฐธรรมสุขวิหาร (อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน) เป็นไปเพื่อทำให้แจ้งวิชชาวิมุตติ และผลธรรมอย่างหนึ่ง คือ กายคตาสติ ตบปัญจกรรมฐานนี้เป็นกรรมฐานในประเภทสุกกรรมฐาน

<sup>๑</sup> อจ. เอกก.(ไทย) ๒๐/๒๓๓/๓๒.

<sup>๒</sup> อจ. เอกก.(ไทย) ๒๐/๒๓๔/๓๒.

<sup>๓</sup> อจ. เอกก.(ไทย) ๒๐/๒๓๕/๓๓.

คือ พิจารณาให้เห็นความจริงของสิ่งเท็จเทียมที่ฆราวาสผู้นั้นเคยลุ่มหลงมาแต่ก่อนนั้นเสียก่อน จนกระทั่งมีจิตใจสลดสังเวชในความที่ตนเคยลุ่มหลง เห็นโทษของความลุ่มหลงแห่งเพศ ฆราวาส มีจิตใจสูง คือ สะอาด สว่าง และสงบขึ้นตามส่วนจนพอจะกล่าวได้ว่าสูงกว่าระดับจิตใจของฆราวาสแล้ว

อีกอย่างหนึ่ง กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์ที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ คือ การเอาอารมณ์วางไว้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง หากวางอารมณ์ให้สงบนิ่งไม่สนใจภายนอก เรียกว่า สมถกรรมฐาน คือ อุบายสงบใจ แต่หากวางอารมณ์ให้รู้เท่าทันสภาวะต่างๆ (กาย เวทนา จิต ธรรม) เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน<sup>๔</sup>

ตจปัญจกรรมฐาน หมายถึง มีหน้่งเป็นที่คำรบห้า, กรรมฐาน อันบัณฑิตกำหนด ด้วยอาการมีหน้่งเป็นที่ ๕ เป็นอารมณ์ คือ กรรมฐาน ที่ท่านสอนให้พิจารณาส่วนของร่างกาย ๕ อย่าง คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยความเป็นของปฏิถูล หรือโดยความเป็นสภาวะอย่างหนึ่ง ๆ ตามที่มันเป็นของมัน ไม่เอาใจเข้าไปผูกพันแล้วคิดวาดภาพใฝ่ฝันตามอำนาจกิเลส<sup>๕</sup> ฉะนั้น ขอให้ผู้บวชแล้วทุกคนจนถึงสำนักถึงความจริงอันสำคัญยิ่งข้อนี้ ระลึกรู้ถึงคำมอบ ตจปัญจกรรมฐาน ของอุปัชฌายะ ผู้ให้บรรพชา – อุปสมบท และนึกถึงการยอมรับปฏิบัติใน กรรมฐานเหล่านี้ เพื่อเปลื้องตนให้พ้นจากอันตรายในการที่นำฟ้ากาสาจะมาห่มโดยปราศจาก ความหมาย ตนก็จะเป็นผู้ไม่ประมาท เป็นผู้เห็นภัยในความประมาท ไม่เปิดโอกาสให้การ บรรพชา-อุปสมบทของตน หรือการห่อหุ้มร่างกายตนด้วยธงชัย พระอรหันต์นั้นเกิดเป็นอันตราย ขึ้นแก่ตนได้

สรุปได้ว่า ตจปัญจกรรมฐาน หมายถึง การพิจารณาถึงร่างกายที่ประกอบไปด้วยผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง เป็นของปฏิถูล ไม่น่าหลงไหล ไม่น่ายึดถือ ควรเจริญสมถกรรมฐานที่ นำไปสู่วิปัสสนากรรมฐาน เพราะกรรมฐานเป็นอุบายที่จะละความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายลงได้

<sup>๔</sup> อ.เอกก. (ไทย) ๒๒๓๘/๓๕.

<sup>๕</sup> ศ. ศ. (ไทย) ๑๘/๑๓๔/๑๓๘.

## ๒.๒ ลักษณะและความสำคัญของตบิฏจกกรรมฐาน

### ๒.๒.๑ ลักษณะของตบิฏจกกรรมฐาน

ลักษณะของตบิฏจกกรรมฐาน คือ ตบิฏจกกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่กำหนดองค์ภาวนาโดยอนุโลม คือ เกสา-โลมา-นขา-ทันตา-ตโจ และปฏิโลม คือ ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา เพื่อให้มีสติพิจารณาผมน ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยความเป็นของปฏิกูล ซึ่งเป็นอสุภกรรมฐานอย่างหนึ่ง คนที่บวชพระหรือบวชเณรทุกคน พระอุปัชฌาย์ท่านจะให้รับกรรมฐานกองนี้ทุกคน จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มูลกรรมฐาน และอุบายให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะ คือ กายคตาสตินี้ใด ที่พวกเดียรถีย์ทั้งปวงไม่เคยให้เป็นไปแล้วนอกพุทธกาล เพื่อความบริสุทธิ์แห่งอัสวขญาณ และเพื่อจิตภาวนาของกุลบุตร ผู้มีประโยชน์อันบริสุทธิ์ ด้วยสิกขาบท ๑๐ อย่างนี้ ผู้ดำรงอยู่ในศีล พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญไว้โดยอาการเป็นอันมากในพระสูตรนั้นๆ อย่างนี้ว่า<sup>๖</sup>

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่ง ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อสังเวคะ (ความสลัดใจ) ใหญ่ เป็นไปเพื่ออรรณะ (ประโยชน์) ใหญ่ เป็นไปเพื่อโยคัก เขมะ (ความเกษมจากโยคะ) ใหญ่ เป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ (ความระลึกตัว) ใหญ่ เป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ (ความรู้เห็น) เป็นไปเพื่อทิฏฐุธรรมสุขวิหาร (อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน) เป็นไปเพื่อทำให้แจ้งวิชชาวิมุตติ และผลธรรมอย่างหนึ่ง คือ กายคตาสติคู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่าใดไม่บริโภกกายคตาสติ ภิกษุเหล่านั้นชื่อว่าไม่บริโภกอมตะ ภิกษุเหล่าใดบริโภกกายคตาสติ ภิกษุเหล่านั้นชื่อว่าบริโภกอมตะ ภิกษุเหล่าใดไม่บริโภกกายคตาสติชื่อว่าไม่ได้บริโภกอมตะ ภิกษุที่บริโภกกายคตาสติชื่อว่าได้บริโภกอมตะ ภิกษุที่เสื่อมกายคตาสติชื่อว่าเสื่อมอมตะ ภิกษุที่ไม่เสื่อมกายคตาสติ ชื่อว่าไม่เสื่อมอมตะ ภิกษุที่พลาดกายคตาสติชื่อว่าพลาดอมตะ ภิกษุที่สำเร็จกายคตาสติชื่อว่าสำเร็จอมตะ

ดังนั้นในปฐมเจโตวิมุตติผลสูตรว่าด้วยธรรมมีเจโตวิมุตติเป็นผล สูตรที่ ๑ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีเจโตวิมุตติเป็นผล มีเจโตวิมุตติเป็นผลานิสงส์ ย่อมมีปัญญาวิมุตติเป็นผล มีปัญญาวิมุตติเป็นผลานิสงส์ ธรรม ๕ ประการ อะไรบ้าง คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

<sup>๖</sup> อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๓๔/๓๘.

๑. พิจารณาเห็นความไม่งามในกายอยู่
๒. กำหนดหมายความปฏิกูลในอาหาร
๓. กำหนดความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง
๔. พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง
๕. เข้าไปตั้งมรณสัญญาไว้ในภายใน

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีเจโตวิมุตติเป็นผล มีเจโตวิมุตติเป็นผลานิสงส์ มีปัญญาวิมุตติเป็นผลมีปัญญาวิมุตติเป็นผลานิสงส์เมื่อใด ภิกษุมีเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ เมื่อนั้น ภิกษุนั้นเราเรียกว่าเป็นผู้ถอนลุ่มสลักขึ้นได้ บ้างว่า ‘เป็นผู้หรือเครื่องแวดล้อมได้’ บ้างว่า ‘เป็นผู้ถอน’<sup>๑</sup>

นอกจากนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นปีพพะ ๑๔ ปีพพะ คือ อานาปานปีพพะ อิริยาปลปีพพะ จตุสัมปชัญญปีพพะปฏิกุฏ มนสิการปีพพะ ชาติมนสิการปีพพะ สิวลิกาปีพพะ ๕ ปีพพะ โดยนัยว่าดูก่อนภิกษุทั้งหลายกายคตาสติอันภิกษุเจริญอย่างไร ทำให้มากอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุทั้งหลายภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปป่าก็ดี เป็นต้น การเจริญกายคตาสติกรรมฐานนั้นมาถึงตามลำดับแล้ว ในนิเทศของวิปัสสนาไว้ ๑ ปีพพะ นี้คือ อิริยาปลปีพพะ จตุสัมปชัญญปีพพะ ชาติมนสิการปีพพะ กล่าวสิวลิกาปีพพะทั้ง ๕ เป็นอาทิวานุปัสสนาไว้ในวิปัสสนาญาณ ส่วนสมาธิภาวนาในอุทฺธมาตคอสูก เป็นต้น ในนิเทศนั้นที่พึงปรารถนาก็ประกาศไว้พิสดารแล้วในอสุภภาวนานิเทศ คัมภีร์วิสุทธิมรรคทั้งนั้นสองปีพพะนี้ คือ อานาปานปีพพะ และปฏิกุฏมนสิการปีพพะก็กล่าวเป็นสมาธิไว้แล้วในนิเทศนั้นใน ๒ ปีพพะนั้น อานาปานปีพพะเป็นกรรมฐานแผนกหนึ่งโดยแท้ โดยเป็นอานาปานัสสติส่วนกรรมฐานคือ ทวัตติงสาการนั้นใดเป็นปริยายแห่งภาวนาส่วนหนึ่งของกายคตาสติ ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงสงเคราะห์มันสมองไว้ด้วยเชื้อในกระดูกอย่างนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้แลตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไปปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่าในกายนี้ มีผม ขน หนัง เล็บ ฟัน ฯลฯ มูตร ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไปแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ กายนี้ ได้แก่ ใน

<sup>๑</sup> อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๑/๑๑๕.

สรีระจริงอยู่ สรีระเรียกกันว่า กาย เพราะสะสมของไม่สะอาดหรือเพราะเป็นที่เจริญเติบโตของผม เป็นต้น ที่น่าเกลียด และของโรคตั้งร้อยมีโรคตา เป็นต้น เกสาฯ เปฯมุดคือ อาการ ๓๒ มีผม เป็นต้นในทวัตติงสาการนี้เป็นอันตรัสอะไรไว้ด้วยทวัตติงสาการกรรมฐานนั้นเป็นอันตรัสไว้ว่าใครๆ เมื่อพิจารณานั้นแม้โดยอาการทุกอย่างในกเพวระ เรือนร่างขนาดว่าหนึ่งนี้ ประมาณเท่านี้ คือ เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องล่างตั้งแต่ปลายผมลงมาหุ้มด้วยหนังโดยรอบ ข่อมจะไม่เห็นอะไรไม่ว่าแก้วมุกดา แก้วมณี แก้วไพฑูรย์ กฤษณา จันทน์ หญาฝรั่ง การบูร เป็นต้น แม้ขนาดเล็กกว่าสะอาดโดยที่แท้ย่อมจะเห็นกายต่างโดยผมขน เป็นต้น ที่มีกลิ่นเหม็นน่าเกลียดอย่างยิ่ง ไม่มีสิริที่น่าดูเลยมีประการต่างๆ ว่าไม่สะอาดอย่างเดียว พรรณาโดยความสัมพันธ์แห่งบทในทวัตติงสาการกรรมฐานอสุภภาวนา พึงทราบการพรรณนาทวัตติงสาการกรรมฐานนั้นเป็นอสุภภาวนา

ผู้วิจัยข้อสังเกตว่า การกำหนดด้วยอาการ ลักษณะของพระโยคาวจรเมื่อเสพนิมิตที่ทวัตติงสาการนี้มีผม เป็นต้น ข่อมปรากฏเป็นโกฏฐาสต่างๆ นั้น ข่อมผูก คบ เข้าไปใกล้ด้วยสติ ให้ใจยึด คือ สติ หรือทำสติที่ได้ในนิมิตนั้นในห้วงงาม ท่านเรียกว่าเจริญนิมิตนั้น ชื่อว่าทำไ้มาก ได้แก่ ทำนิมิตนั้นบ่อยๆ ให้ประกอบด้วยสติ อันวิตกและวิจารณ์เข้ากระทบแล้ว ชื่อว่ากำหนดให้เป็นอันกำหนดด้วยดี ได้แก่ นิมิตเป็นอันกำหนดด้วยดี ไม่หายไปอีกโดยประการใด โดยลักษณะการพิจารณาเกสาเพื่อให้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง ซึ่งมีอยู่ ๑๐ ประการดังกล่าวข้างต้นมาแล้วก็จะทำให้บุคคลไม่เกิดความฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ที่ได้พบเห็น เช่น ผมที่มีความสวยงาม น่าสัมผัส น่ายึดถือว่าเป็นสิ่งดี แต่ความเป็นจริงเป็นส่วนประกอบหนึ่งของร่างกายเท่านั้น ที่เต็มไปด้วยของสกปรก มีกลิ่นเหม็น ไม่น่าสัมผัส ไม่ควรยึดถือ เมื่อเข้าใจว่าเป็นของน่าเกลียด ไม่สะอาดก็จะทำให้บุคคลทั้งหลายคลายจากกำหนด ความยึดมั่นถือมั่นลงได้ แม้ว่ามนสิการโดยลำดับก็มนสิการไม่เร็วเกินไปว่า เกสา โลมา เพราะว่า พระโยคาวจรเมื่อมนสิการเร็วเกินไปก็ไม่อาจกำหนดดีและสัจฐาน เป็นต้น ที่พ้นจาก ทวัตติงสาการแต่นั้นก็จะไม่ฉลาดในทวัตติงสาการ และกรรมฐานก็จะเสื่อมเสียไปเปรียบเหมือนบุรุษกำลังเดินทางไกลไม่อาจกำหนดทางเรียบทางขรุขระ ดันไม้ ที่ตอนที่ลุ่มทางสองแพร่ง เป็นต้น ที่พ้นไปจากหนทางแต่นั้นก็จะไม่ฉลาดในหนทาง การเดินทางไกลก็จะสั้นไป แม้โดยไม่ชักช้านัก ฉะนั้น เพราะว่า พระโยคาวจร เมื่อมนสิการชักช้าก็จะไม่ถึงความสำเร็จทวัตติงสาการภาวนา แต่จะถึงความย่อยยับด้วยกามวิตก เป็นต้น ในระหว่างเพราะขาดภาวนาเปรียบเหมือนบุรุษเดินทางไกลถูกหน่วง

เหนี่ยวอยู่ที่ต้นไม้ ภูเขา และหนองน้ำเป็นต้นในระหว่างทาง ก็ไม่ถึงถิ่นที่ประสงค์ แต่จะถึงความ  
 ย่อยยับด้วยสิงโตและเสือ เป็นต้น ในระหว่างทาง โดยป้องกันความฟุ้งซ่านเสีย พระโยคาวจร  
 ย่อมมนสิการโดยประการที่จะไม่ฟุ้งซ่าน เพราะงานอื่นๆมีงานการก่อสร้าง เป็นต้น พระ  
 โยคาวจรผู้มีจิตฟุ้งซ่านไปภายนอกมีความตริกแห่งจิตไม่ตั้งมั่นในทวัตติงสาการ มีผม เป็นต้น ก็  
 ไม่ถึงความสำเร็จแห่งภาวนาจะถึงความย่อยยับเสียในระหว่างนั้น เหมือนสหાયของย่อยยับเสีย  
 ในการเดินทางไปกรุงตักกสิลา ส่วนผู้มีจิตไม่ฟุ้งซ่านมีความตริกแห่งจิตตั้งมั่นในทวัตติงสา  
 การ มีผม เป็นต้นก็ถึงความสำเร็จแห่งภาวนา เหมือนพระโพธิสัตว์ ถึงความสำเร็จแห่งราช  
 สมบัติในกรุงตักกสิลาธรรมเหล่านั้น ย่อมปรากฏโดยอสุภะโดยสีหรือโดยความว่างเปล่าด้วย  
 อำนาจบารมี จริยา และความน้อมใจเชื่อนั้น ผู้มนสิการโดยป้องกันความฟุ้งซ่าน

บัญญัติ ชื่อว่าโดยล่วงบัญญัติ ได้แก่ มนสิการล่วงเลยละเอียดซึ่งโวหาร เป็นต้น  
 อย่างนี้ว่า เกสา โลมา โดยเป็นอสุภ เป็นต้นตามที่ปรากฏแล้ว มนสิการอย่างไร เปรียบเหมือน  
 มนุษย์ทั้งหลายที่เข้าไปอาศัยอยู่ในป่า ทำเครื่องหมายหักกิ่งไม้ เป็นต้น เพื่อจำสถานที่มีน้ำไว้  
 เพราะเป็นภูมิภาคที่ไม่คุ้นเคย ไปตามแนวเครื่องหมายนั้น ย่อมบริโภคน้ำได้ แต่เมื่อใดคุ้นเคย  
 ภูมิภาคแล้วก็ปล่อยไม่สนใจเครื่องหมายนั้นเข้าไปยังสถานที่มีน้ำ บริโภคน้ำได้ฉับใด  
 พระโยคาวจรนี้ก็นั้นเหมือนกัน มนสิการธรรมเหล่านั้น โดยโวหารนั้นๆ มีเกสา โลมา เป็น  
 ต้น เมื่อธรรมเหล่านั้น ปรากฏชัดโดยอารมณ์มีอสุภ เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ล่วงเลยปล่อย  
 โวหารนั้น มนสิการโดยอารมณ์มี อสุภ เป็นต้นธรรมเหล่านั้นปรากฏโดยความเป็นอสุภะ เป็นต้น  
 แก่พระโยคาวจรนั้นอย่างไร โดยวาระอย่างไร หรือโดยความเป็นของว่างเปล่าอย่างไร

อสุภะอย่างไร โดยวาระอย่างไร หรือโดยความว่างเปล่าอย่างไร ก่อนอื่นผม  
 ทั้งหมดย่อมปรากฏแก่พระโยคาวจรนั้น โดย อสุภะ เป็น ๕ ส่วน คือ วาระ สี่ สัจฐาน  
 ทรวดทรง คันธะกลิ่น อาสยะที่อยู่ และโอกาสที่เกิดมนสิการธรรมเหล่านี้เป็น ๕ ส่วน โดยอสุภะ  
 อย่างไม่เล่า ธรรมคตมเหล่านี้โดยวาระ ไม่งาม เป็นของปฏิภูลน่าเกลียดอย่างยิ่ง จริงอย่างนั้น  
 มนุษย์ทั้งหลายเห็นเปลือกไม้หรือเส้นด้าย มีสีเหมือนผม ซึ่งตกลงไปในน้ำ และข้าวเวลากลางวัน  
 ย่อมทิ้งหรือเกลียดน้ำ และข้าว แม้เป็นของชอบใจด้วยสำคัญว่าผม แม้โดยสัจฐาน ก็ไม่งาม จริง  
 อย่างนั้น มนุษย์ทั้งหลายกระทบเปลือกไม้หรือเส้นด้าย ซึ่งมีสัจฐานเหมือนผม ซึ่งตกลงไปใน



น้ำข้าว เวลากลางคืน ข่มทิ้งหรือเกลียดน้ำข้าวแม่เป็นของชอบใจ ด้วยสำคัญว่าผม แม่โดยกลิ่น ก็ไม่งาม จริงอย่างนั้น ผมทั้งหลายที่เว้นการตกแต่งมีทาน้ำมัน ดัดดอกไม้ รมควันเป็นต้น กลิ่นน่า รังเกียจอย่างยิ่ง คนสูดกลิ่นผมที่โยนใส่ในไฟต้องปิดจมูก เบือนหน้าหนี แม่โดยที่อยู่ก็ไม่งามจริง อย่างนั้น ผมเหล่านั้นสะสมแล้ว ก็เพิ่มพูนไปบุลย์ด้วยการไหลมาคั่งกันของดี เสมหะ น้ำเหลือง และเลือด เหมือนต้นกะเพรา เป็นต้น ในกองขยะด้วยการไหลมาคั่งกันของสิ่งไม่สะอาดของ มนุษย์นานาชนิด แม้โดยโอกาส ก็ไม่งามจริงอย่างนั้นผมเหล่านั้นเกิดในหนังอ่อนที่คลุมศีรษะ ของมนุษย์ทั้งหลาย เหนือยอดกองซากศพ ๑๑ มีขน เป็นต้น ซึ่งน่าเกลียดอย่างยิ่งเหมือนต้น กระเพรา เป็นต้น ในกองขยะในซากศพ ๑๑ มีขน เป็นต้น<sup>๔</sup>

ความเป็นของไม่งาม ถ้าหากว่าธรรมเหล่านี้ปรากฏแก่พระ โยคาวจรนั้น โดยวาระ เมื่อเป็นดั่งนั้น ผมทั้งหลายก็ปรากฏโดยเป็นนิลกลีต ขน ฟัน ก็อย่างนั้น ข่มปรากฏโดยเป็น โอ ทาทกลีต ในทิวตติงสาการทุกอย่าง ก็เช่นนี้ พระโยคาวจรนี้ ข่มมนสิการธรรมเหล่านี้โดยเป็น กลีตนั้นๆ นั่นแล ธรรมที่ปรากฏ โดยวาระอย่างนี้ พระโยคาวจรก็มนสิการ โดยวาระ ถ้าหากว่าธรรมเหล่านั้นปรากฏแก่นั้น โดยความเป็นของว่างเปล่า เมื่อเป็นดั่งนั้น ผมทั้งหลายข่ม ปรากฏ โดยเป็น การประชุมวินิพโกรูปที่มีโอชะครบ ๘ ด้วยการกำหนดแยกออกจากกลุ่มก้อน มีขน เป็นต้น ก็ปรากฏเหมือนอย่างที่ผมปรากฏพระโยคาวจรนี้ ข่มมนสิการธรรมเหล่านี้ อย่าง นั้นเหมือนกัน ธรรมที่ปรากฏโดยความเป็นของว่างเปล่าอย่างนี้ ก็มนสิการ โดยความเป็นของว่าง เปล่าโดยลำดับชื่อว่า โดยปล่อยลำดับอธิบายว่าพระ โยคาวจรปล่อยผมที่ปรากฏโดยเป็นอสุกะ เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง และมนสิการจนเป็นผู้เพ่งเฉยอยู่ในผมทั้งหลายแล้วมนสิการจน ทั้งหลาย เมื่อตั้งมนสิการในขนทั้งหลายก็ชื่อว่าปล่อยผม ในทิวตติงสาการ ทุกอย่างก็เช่นนี้ที่ธรรม เหล่านั้น เมื่อปรากฏแก่ข่มปรากฏไม่เหลือเลย ทั้งปรากฏว่าปรากฏชัดกว่า เมื่อเป็นดั่งนั้น ธรรม เหล่าใดปรากฏโดยความเป็นของไม่งามปรากฏชัดกว่า เปรียบเหมือนถึงถูกพรานไล่ตะเพิดไป ใน ดงตาล ๓๒ ต้น ไม่หยุดอยู่แม้แต่ต้นเดียว โลดโผไป เมื่อใดกลับ ก็ล้ม เมื่อนั้นจึงหยุดอิงตาลอ่อน อันสะอาด ที่หุ้มห่อด้วยใบตาลที่บิดันหนึ่งเท่านั้น ฉันทิ ลิง คือ จิตเราก็ค้นนั้นเหมือนกัน อัน พระโยคาวจรไล่ตะเพิดไปอยู่ในกายนี้ที่มี ๓๒ โกฏฐาส คือ ส่วนไม่หยุดอยู่แม้แต่ส่วนหนึ่ง

<sup>๔</sup> ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๒๕๘/๓๐๕.

โสดไป เมื่อใดกลับเพราะไม่มีความปรารถนาในอันเล่นไปสู่อารมณ์เป็น อันมากก็เห็นเหนื่อย แต่เมื่อคล่องแคล่วหรือเหมาะแก่จริตกว่าในส่วน ๓๒ มีผม เป็นต้น หรือเป็นผู้บำเพ็ญบารมีไว้ ก่อนในธรรมใดก็อิงธรรมนั้นหยุดอยู่โดยอุچارสมาธิ เมื่อเป็นดั่งนั้นการทำนimit ให้เป็นอัน ถูกความตรีกจรตฤกวิตจรตบ่อยๆ ก็จะทำปฐมฌานให้เกิดขึ้นตามลำดับ ตั้งอยู่ในปฐมฌานนั้น แล้ว เริ่มวิปัสสนาข่อมบรรลอรุณภูมิได้

ข้อสังเกต คือ การพิจารณาโดยลักษณะที่เป็นอสุกะ มีผม เป็นต้น ข่อมทำให้ทราบ ความเป็นจริงว่าเป็นของไม่สะอาด นารังเกลียด เป็นของเนาเปื้อน มีกลิ่นเหม็น เป็นสิ่งที่ไม่ น่ายินดี เมื่อพิจารณาโดยอาการที่เป็นอสุกะอย่างนี้ได้ข่อมทำให้จิตเกิดสติ มีสมาธิ จิตไม่ ฟุ้งซ่าน พิจารณาเห็นตามสภาพความจริงเช่นนี้ข่อมทำให้คลายกำหนด และกระทำบ่อยๆ จิตตั้งอยู่ในปฐมฌานนั้นแล้ว เริ่มวิปัสสนาข่อมบรรลอรุณภูมิได้

ชื่อว่าโดยนimitความว่าในทวัตติงสาการนี้มีประการดังกล่าวมาแล้วนี้ มีนimit ๑๖๐ ซึ่งพระโยคาวจร สามารถกำหนดทวัตติงสาการได้โดยโกฏฐาส คือ เป็นส่วนๆ คือ ผมมีนimit ๕ คือ วรรณะ สี ลักษณะ ทรวดทรง ทิสา ทิศ โอกาส ที่เกิด ปริเฉท ตัดตอน ในชนเป็นต้นก็อย่างนี้ ชื่อว่า โดยลักษณะความว่าในทวัตติงสาการมีลักษณะ ๑๒๘ ซึ่ง พระโยคาวจรสามารถทำ มนสิการทวัตติงสาการได้โดยลักษณะ คือ ผม มี ๔ ลักษณะ คือ ลักษณะแข็ง ลักษณะเอิบอาบ ลักษณะร้อน ลักษณะพัด ในชน เป็นต้น ก็อย่างนี้ ชื่อว่า โดยธาตุ ความว่าในทวัตติงสาการ ใน ธาตุทั้งหลายที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสในบาลีนี้ว่าดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุรุษบุคคลนี้มีธาตุ ๖ ดังนี้

ธาตุมี ๑๒๘ ซึ่งพระโยคาวจร สามารถกำหนดทวัตติงสาการได้โดยธาตุ คือ ในผม มีธาตุ ๔ คือ ส่วนที่แข็งเป็นปฐวีธาตุ ส่วนที่เอิบอาบเป็นอาโปธาตุ ส่วนที่ร้อนเป็นเตโชธาตุ ส่วน ที่พัดเป็นวาโยธาตุ ในชน เป็นต้น ก็อย่างนี้ชื่อว่าโดยความว่างเปล่า ความว่าในทวัตติงสาการมี สุธญญาตา ๑๒๘ ซึ่งพระโยคาวจรสามารถพิจารณาเห็นทวัตติงสาการโดยความว่างเปล่า คือ ในผมก่อนมีสุทธญญาตา ๔ คือ ปฐวีธาตุว่างจากอาโปธาตุ เป็นต้น อาโปธาตุเป็นต้นก็อย่างนั้น ว่าง จากปฐวีธาตุ เป็นต้น ในชนก็อย่างนี้ ชื่อว่าโดยขันธ เป็นต้น ความว่าในทวัตติงสาการ เมื่อผม เป็นต้น ท่านสงเคราะห์โดยขันธเป็นต้น ฟังทราบวินิจฉัยโดยนัยเป็นต้นอย่างนี้ว่า ผมทั้งหลายมี

ชั้นเท่าไร มีอาตนะเท่าไร มีธาตุเท่าไร มีสังขะเท่าไร มีสติปัญฐานเท่าไร กายย่อมปรากฏ  
ประหนึ่งกองหญ้าและไม้แก่พระโยคาวจรนั้น ผู้พิจารณาเห็นอย่างนี้

ข้อสังเกต คือ แม้ว่าธาตุทั้งหลายย่อมมาประชุมกัน หมายถึง ผม ขน เล็บ ฟัน  
และ หน้ง เมื่อแยกออกเป็นธาตุแล้วก็มีเชื้อ ร้อน อ่อน แข็ง เป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มีอยู่ใน  
ร่างกายของคนเรานี้ ซึ่งเมื่อบุคคลสามารถพิจารณาเห็นทวัตติสาการโดยความเป็นของว่างเปล่า  
เหมือนธาตุที่แยกส่วนกันก็จะทำให้ตัวเราหรือร่างกายของเราไม่มี เพราะธาตุทั้งสี่ไม่ได้มา  
ประชุมกัน เมื่อเป็นดังนี้ ตัวเรา ของเขา ย่อมไม่มี การพิจารณาได้ดังนี้ก็จะระงับจิตไม่ให้  
ฟุ้งซ่านลงได้ เป็นเหตุให้สติปัญฐานเกิดขึ้น เมื่อพิจารณาตามลำดับจิตย่อมหลุดพ้นได้

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “ขโต ขโต สมมสติ ขนธานัน อุตยพพย ลกตี ปี  
ติปาโมชฺช อมตํ ตํ วิชานตํ” ภิภุทั้งหลายพิจารณาเห็นความเกิดและดับแห่งชั้นทั้งหลายโดย  
ประการใดๆ ปีติ และปราโมชอันเป็นอมตะย่อมได้แก่ ผู้พิจารณาเห็นความเกิดดับ พระโยคาวจร  
เมื่อเสวยปีติและปราโมชอันเป็นอมตะนั้นไม่นานเลย ก็จะทำให้แจ้งอมตะ คือ พระนิพพานที่ไม่  
แก่ไม่ตายอันอริยชนเสพแล้ว<sup>๕</sup>

ความสำคัญของกายนุปัสสนา สติปัญฐาน มีการเดินจงกรมก่อนขึ้นนอนห้าครั้ง  
กายยืนรู้ กายนั่งรู้ กายนอน รู้กาย เลี้ยวก็รู้อยู่ อย่างนี้ คือ ตัวกำหนดกายอยู่ตลอดเวลา กำหนดว่า  
ยืนนอนห้าครั้ง ก็คือ การพิจารณาตัจจุจกกรรมฐาน ขณะที่เรามี ปัญญาซาอยู่ในครรภ์ของ  
มารดาเจริญเติบโตมา ถ้าพ่อแม่บุญแม่มีบุญได้ เจริญกรรมฐาน ลูกออกมาจะมีบุญวาสนา  
ด้วยสมองกลดลูกก็มีปัญญา ถ้าพ่อแม่มีเวร แม่มีเวรสร้างเวรสร้างกรรมกันมาลูกจะมีสมอง  
ดีไม่ได้ ออกมาก็เป็นคนใบ้บ้าเสียดจริตผิดมนุษย์ เป็นคนปัญญาอ่อนไม่สามารถจะสอนให้เขาได้  
นี่แหละกรรมมาจากพ่อแม่ เพราะฉะนั้นการเจริญกรรมฐานทำให้สะสมบุญ ทำให้มี  
คุณประโยชน์ถึงบุตรของตนอันนี้พระพุทธเจ้าสอนไว้ที่เราสวดมนต์ว่า "กัมมทथाโท กัมมโยนิ  
กัมมพันธุช กัมมปฏิสรโณ ยังกัมมัง กริสสามิ ปาปะกังวา" พ่อแม่สร้างกรรมไม่ดีให้กับลูก  
ทำความไม่ถูกต้องให้กับหลาน เวรกรรมก็จะโยนให้กับลูกของตน จุดมุ่งหมายปัญญาซาแยกออกมา  
จากท้องของมารดา บางคนก็ออกมามีอ้อย ขากิ่งอ้อยแถมหัวโตมีน้ำอยู่ในสมอง แล้วก็อยู่อย่าง

<sup>๕</sup> อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๔๐/๓๕.

เป็นทุกข์ บางคนก็เป็นโรคดับโรคไต เนื่องจากพ่อแม่สมประดีสร้างปาณาติบาตมา ใจดำ อ้ามหิต เข้มโหด ทารุณดุร้าย ลูกก็จะเป็นอย่างนี้<sup>๑๑</sup>

การปฏิบัติธรรมเป็นการสร้างกำไรชีวิต สร้างข้อคิดให้กับตัวเอง การทำกรรมฐานได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่ายอดสูงสุดที่เป็นมรดกโบแดงของเสด็จพ่อของเรา คือ กรรมฐาน แต่สาธุชนทั่วโลกจะทำเหมือนกันไม่ได้ เพราะนานาจิตตัง ต่างเวร ต่างกรรมกันมา บางคนมาจากนรกมาเกิดในโลกมนุษย์ ไม่สามารถเจริญกรรมฐานได้ เข้าวัดก็เดินผ่านไปผ่านมา เพราะกรรมมันบังจิตใจ คือ ทรพือกตัณญาต่อพ่อแม่ตลอดมา คนประเภทนี้จะเจริญกรรมฐานไม่ได้ ถ้าเจริญกรรมฐานจะออกแตกตาย เพราะคิดไม่ดีกับพ่อแม่ คิดจะฆ่าพ่อแม่ บอกให้มาเจริญกรรมฐานมันร้อนหมด พอเข้าวัดทนไม่ได้ต้องเอาเรอออกไป นี่เรื่องจริงที่วัดนี้ฆ่าพ่อตายแล้วแม่เขาส่งสารลูก อุตสาห์พาลูกมาเจริญกรรมฐาน ดัง เช่น อหิสกะลูกของปุโรหิตาจารย์ จะไปฆ่าแม่คือ พรามหณีจะเอานี้มาบูชาครู พระพุทธเจ้าจึงสกัดกั้นว่าอหิสกะเป็นคนมีบุญ วาสนาจะสำเร็จมรรค ผล นิพพาน เป็นพระอรหันตจิตตาสพ พระพุทธเจ้าจึงเสด็จไปบิณฑบาตขอว่า"อย่าไปฆ่าเขาเลยอหิสกะ""สมณะหัวโล้น หยุค! ข้าจะเอานี้ไปบูชา เหลืออีกนิ้วเดียวครบพินนี้ หยุคนะสมณะโล้น" สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็หันมาบอก "อหิสกะเอ๋ย เราหยุดมานานแล้ว เจ้าก็ยังไม่หยุด" คนผู้มีปัญญาได้ทราบทั้งตายทันที พระพุทธเจ้าได้หยุดความชั่วมานานแล้ว เรายังไม่หยุดทำชั่ว เลยทิ้งตายกราบทันที นี่เห็นไหม จะไปฆ่าแม่พรามหณีคือแม่ให้กำเนิดเกิดมาเห็นชัดเจนแล้ว อหิสกะเลยได้บวชมีนามว่าพระองค์ผู้มีมาลสำเร็จมรรค ผล นิพพานได้

สรุปได้ว่า ลักษณะของตจปัญจกรรมฐาน หมายถึง ลักษณะการพิจารณา ๕ อย่าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง เป็นอารมณ์โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นสิ่งปฏิบัติ ไม่งาม เป็นต้น คือ เป็นกรรมฐานเบื้องต้น กรรมฐานที่เป็นพื้นฐาน เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นกายสังขาร มีลักษณะเป็นสิ่งที่ห่อหุ้มร่างกายให้ดูสวยงาม แท้จริงแล้วสรีระหรือร่างกายมีลักษณะที่ไม่สะอาด เป็นของน่าเกลียด เมื่อพิจารณาโดยอาการตั้งแต่เบื้องต้นตั้งแต่พื้นต่ำขึ้นไปเบื้องล่างตั้งแต่ปลายผมลงมา หากพิจารณาด้วยปัญญาแล้วจะเห็นตามความเป็นจริง

<sup>๑๑</sup> อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๔๘๒/๔๒.

### ๒.๒.๒ ความสำคัญของตบปัญจกรรมฐาน

ความสำคัญของตบปัญจกรรมฐาน เมื่อภิกษุทั้งหลายให้เรวัตกุมารบรรพชาเป็นสามเณร โดยการให้เปล่งวาจาถึงพระรัตนตรัย รัชศก ๑๐ แล้วบอกตบปัญจกรรมฐานให้อันตบปัญจกรรมฐานนั้น คือ กรรมฐาน ซึ่งมีหนึ่งเป็นที่ ๕ กล่าวคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้พิจารณาสิ่งทั้ง ๕ นี้โดยความเป็นของปฏิภูลพึงรังเกียจ เป็นต้นว่า"อวัยวะ ซึ่งเห็นได้ง่ายทั้ง ๕ ส่วนนี้ ปฏิภูลโสโครกอยู่โดยสภาพธรรมดา ผู้เป็นเจ้าของหรือผู้สำคัญคนว่าเป็นเจ้าของ จึงต้องชำระล้างหรือขจัดวันละหลายๆ ครั้ง เพื่อกำจัดความปฏิภูลโดยสภาพธรรมดาของมัน ถ้าวันใดไม่ได้ชำระล้างก็สกปรก มีกลิ่นเหม็นพึงรังเกียจ แม้เจ้าของเองก็ระอาตัวเอง ผมก็ตาม หนังกี่ตามทีปฏิภูลเห็นสวยงาม พอส่วนใดส่วนหนึ่งหล่นลงไป ในอาหารหรือน้ำดื่มก็รังเกียจไม่ดื่มกิน อนึ่งที่เห็นสวยงามก็เพราะระคะความกำหนดข้อมใจให้เห็นผิดไปอย่างนั้น ร่างกายนี้โดยทั่วๆ ไป เป็นของหมักหมมด้วยสิ่งปฏิภูลนานาประการ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมาจะหาอะไรสะอาดสักชิ้นหนึ่งก็ไม่มีย่างกายมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เพียงเพื่อปกปิดน้ำเลือด น้ำเหลือง อันเฝืออบอยู่ทั่วร่างกาย กายนี้จึงมีความทรุดโทรมเป็นธรรมดา ในที่สุดก็แก่และตาย สูดจะแก่ใจอีกต่อไป คนที่เกิดมาแล้วจะไม่แก่ไม่ตายนั้นไม่มี การประคับประคองกายนี้ไว้ จึงเหมือนกลิ้งครกขึ้นภูเขา วางมือไม่ได้ วางเมื่อใด ครกก็กลิ้งลงทันที ร่างกายนี้ก็เหมือนกันอยู่ได้ด้วยการประคับประคอง จึงนำเบื่อนายยิ่งนัก"สามเณร เรวัตผู้มีใจ โน้มเอียงในทางหน่ายโลกีย์ เป็นทุนอยู่แล้ว เมื่อได้ฟังโอวาทของท่านอุปัชฌาย์ดังนี้ ก็เพิ่มแรงแห่งความปรารถนาที่จะสลัดตนให้พ้นภัยแห่งกันดาร คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตายมากขึ้น เปรียบเสมือนน้ำที่พบทางไหลอื่นไม่มีอุปสรรคขวางกั้น<sup>๑๑</sup>

เมื่อภิกษุทั้งหลายได้บรรพชาให้สามเณรเรวัตแล้วก็ส่งข่าวไปกราบเรียนให้พระสารีบุตรทราบ พระธรรมเสนาบดีพอใจยิ่งนักที่น้องชายคนเล็กก้าวลงสู่มรรคาอันประเสริฐ เพื่อเดินทางไปให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ท่านทูลลา พระผู้มีพระภาคขอไปเยี่ยมสามเณรน้องชาย พระพุทธองค์ผู้มีอนาคตังสญาณ อันแจ่มใส ทรงมองเห็นเหตุการณ์ข้างหน้าเสมือนบุคคลผู้มีตาดี ทั้งสองข้างมองดูตนเองในกระจกใส ทรงยับยั้งพระสารีบุตรไว้ว่า "สารีบุตร! ท่านจงยับยั้งอยู่

<sup>๑๑</sup> อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๖๕/๖๗.

ก่อนเกิด อย่างรีบไปเลย"<sup>๑๒</sup> อีก ๒-๓ วันต่อมาพระอัครสาวกเมืองขวาทูลลาอีก พระศาสดาทรง ยับยั้งไว้อย่างเคยพร้อม กับตรัสว่า "สารีบุตร! คอยก่อนเกิด แม้เราก็จะไปเยี่ยมสามเณรน้องชาย ของท่านเหมือนกัน" ฝ่ายสามเณรคิดว่า "เราบวชแล้ว ถ้ายังพำนักอยู่ที่นี้ต่อไป ญาติพี่น้องคงต้อง มาตามหา และ นำเรากลับไปสู่เรือนอีก" จึงตัดสติใจจะหลีกจากที่นั่นไปเร่ในป่าลึก เมื่อแนใจคั้งนี้แล้ว ก็ขอเรียนกรรมฐานจากพระอุปัชฌาย์ตั้งแต่ต้นจนเพียงพอที่จะบรรลุ อรหัตผลได้แล้ว ถีอบาตร และจีวรเข้าไปในป่าลึก เป็นป่าไม้สะแกนั่นเอง พยายามทำ ความเพียรติดต่อ มอภกายมอภชีวิตให้แก่การปฏิบัติธรรม ได้บรรลุอรหัตผลพร้อมด้วย ปฏิสัมภทาทั้งหลายในพรหมานันเองการประพฤดิธรรม การบรรลุธรรมไม่เกี่ยวกับอายุ แต่ เกี่ยวกับบารมี ผู้มีบารมีแม้อายุน้อยก็มีธรรมในใจมากได้ ส่วนผู้ไม่มีบารมีแม้อายุมากแล้วมี เหล่นแล้ว ผมหงอกแล้ว หงอกอีก ก็หาได้สนใจธรรมไม่ อย่าพูดถึงว่าจะบรรลุธรรมเลยใน ศาสนานี้ ผู้ใดบรรลุอรหัตผลเป็นพระอรหันต์แล้ว แม้ยังเป็นสามเณรท่านก็เรียกกันว่าละระ โดยถือเอาคุณธรรมเป็นเกณฑ์

อันดับแรกกฤษบุตรผู้เริ่มบำเพ็ญกรรมฐาน เป็นผู้ตั้งอยู่ในศีลต่างโดยปามาติปาตา เวมณีสิกขาบท เป็นต้น อย่างนี้แล้วมีประโยชน์อันบริสุทธิ์ ประสงค์จะประกอบเนื่องๆ ซึ่งอนุโยคะ คือ การบำเพ็ญกรรมฐานส่วนทวัตติงสาการ เพื่อบรรลุความบริสุทธิ์แห่ง อาสขญาณ ในการเจริญทวัตติงสาการนั้น ก็กฤษรับตัจปัญจกรรมฐานก่อนเป็นเบื้องต้น กล่าวโดย พระไตรปิฎก เมื่อตัจปัญจกรรมฐานคล่องแคล่วโดยอนุโลมตามนัยว่า เกสา โลมา เป็นต้น คล่องแคล่วโดยปฏิโลมตามนัยว่า ตโจ ทนฺตา เป็นต้น ฟังเจริญเสียดังเดือน ทางวาจา เพื่อ ตัดความวิตกที่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอกโดยอนุโลม และปฏิโลม ตามนัยทั้งสองนั้นแหละ เพื่อให้คล่องบาลี และทางใจเพื่อกำหนดสภาวะแห่งส่วนร่างกายเป็นอารมณ์จริงอยู่ การเจริญทาง วาจา ซึ่งตัจปัญจกรรมฐานนั้นตัดวิตกที่ฟุ้งไปข้างนอกได้แล้ว ย่อมเป็นปัจจัยแก่การเจริญทาง วาจา เพราะคล่องบาลีแล้ว การเจริญทางใจ ย่อมเป็นปัจจัยแก่การกำหนด อสุภะวรรณะ และลักษณะส่วนใดส่วนหนึ่งเมื่อเป็นดั่งนั้นโดยนัยก็ฟังเจริญวัคกะปัญจกรรมฐาน (หมวดที่มี วัคกะเป็นที่ ๕) เสียดังเดือน

ต่อจากนั้นจึงเจริญตัจปัญจกรรมฐานและวัคกะปัญจกรรมฐานทั้งสองนั้นเสียดัง เดือน ต่อนั้นจึงเจริญปีบผาสะปัญจกรรมฐานเสียดังเดือน ต่อนั้นก็เจริญทั้งสามปัญจกะ

<sup>๑๒</sup> อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๗๖-๒๗๗/๖๘.

นั้นเสียครึ่งเดือน เมื่อเป็นดังนั้นก็พึงเพิ่มมัดตลกขัง ที่มีได้ตรัสในตอนท้ายไว้ในสามหมวดนี้ เพื่อเจริญรวมกันไปกับอาการแห่งปฐวีธาตุทั้งหลาย แล้วเจริญมัดตลกขังเสียครึ่งเดือน ต่อนั้นก็เจริญปัญญาจะและจตุกกะเสียครึ่งเดือน เมตถักกะครึ่งเดือน ต่อนั้นก็เจริญปัญญาจะและจตุกกะร่วมกับเมตถักกะครึ่งเดือน มุตตถักกะครึ่งเดือน ต่อนั้นก็เจริญทวัตติงสาการทั้งหมดเสียครึ่งเดือน พึงเจริญกำหนดโดยวาระ สัณฐาน ทิศ โอกาสและปริเฉท ๖ เดือนดังกล่าวมาจะนี้ ข้อนี้น่ากล่าวหมายถึงบุคคลที่มีปัญญาปานกลาง ส่วนคนปัญญาทิบพึงเจริญตลอดชีวิต ผู้มีปัญญาเฉียบแหลมการเจริญย่อมสำเร็จได้ไม่นานเลยดังเช่น พระผู้มีพระภาคเจ้ามีพระพุทธคาร์สให้ภิกษุรูปหนึ่งบวชให้สหายทั้งสองนั้น ภิกษุนั้นครั้งให้สหายทั้งสองบวชแล้วก็ให้ตั้งปัญจกรรมฐานแล้ว เตรียมจะไปอยู่ป่าพระเมตเตยยะกล่าวกะพระติสสะว่า “อาวุโส พระอุปัชฌาย์จะไปป่า แม้เราทั้งสองก็จะไปด้วย”<sup>๑๑</sup> พระติสสะกล่าวว่า อย่าเลยคุณ ผมต้องการเห็นและฟังธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้า ท่านไปเถิด แล้วไม่ไป พระเมตเตยยะไปกับพระอุปัชฌาย์บำเพ็ญสมณธรรมในป่า ไม่นานก็ได้บรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยพระอุปัชฌาย์ผู้เป็นอาจารย์

สมัยนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประกาศธรรมจักรอันประเสริฐได้เสด็จมาถึงกรุงสาวัตถีโดยลำดับ เมื่อจะทรงแสดงธรรมเพื่อประโยชน์แก่ชนเป็นอันมาก จึงประทับอยู่ ณ พระเชตะวันมหาวิหารในกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นจันทากุมารไปถึงกรุงสาวัตถีมิได้ปรากฏคุณแม่ น้ำน้อยไหลไปในมหาสมุทร ฉะนั้นแม้ผู้ที่จะพูดถึงจันทากะก็ไม่มีในตอนเย็นจันทากะเห็นหมู่ชนพากันถือของหอม และดอกไม้เป็นต้นมุ่งหน้าไปเชตะวันมหาวิหารจึงถามว่าพวกท่านจะไปไหนกัน มหาชนตอบว่าพระพุทธเจ้าทรงอุบัติแล้วในโลก พระองค์ทรงแสดงธรรมเพื่อประโยชน์แก่ชนเป็นอันมากเราจะไปพระวิหารเชตะวันเพื่อฟังธรรม จันทากะแวดล้อมด้วยคณะพราหมณ์ได้ฟังคำนั้นก็ไป ณ พระเชตะวันมหาวิหารนั้นก็ในตอนนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับนั่ง ณ บวรพุทธอาสน์ในธรรมสภา จันทากะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิสันถารด้วยคำไพเราะแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ทนไฉนเองแสงสว่างของจันทากะก็หายไป เพราะ ณ ที่ใกล้พระรัศมีของพระพุทธเจ้ารัศมีอื่นจะครอบงำไม่ได้ภายใน ๘๐ ศอก จันทากะนั้นไม่นิ่งด้วยคิดว่ารัศมีของเขาหายไปเสียแล้วจึงได้ลุกขึ้นเตรียมจะกลับ ลำดับนั้นบุรุษคนหนึ่งกล่าวกะจันทากะว่า จันทากะผู้เจริญ ท่านกลัวพระสมณะหรือจึงจะกลับ จันทากะตอบว่า เราไม่กลัวดอก จะกลับละ อีกประการหนึ่งรัศมีของเราหายไปด้วยเดชของพระสมณะนี้ จันทากะกลับนั่งข้างหน้าพระผู้มีพระภาคเจ้าเห็นความสมบูรณ์มีพระรูป พระรัศมีและพระลักษณะ เป็นต้น

<sup>๑๑</sup> พุ.ชา.(ไทย) ๒๕/๔๑๔/๔๑๐.

ตั้งแต่ฝ่าพระบาทจนถึงปลายพระเศวตมีใจเลื่อมใสอย่างยิ่งว่าพระสมณโคตมมีศักดิ์มากกว่ามีเพียงเล็กน้อยผู้ขึ้นที่อกของเรา แม้เพียงเท่านั้นพวกพราหมณ์ยังพาเราเที่ยวไปจนทั่วชมพูทวีป อย่างนี้แล้ว พระสมณโคตมผู้ประกอบด้วยความสมบูรณ์แห่งพระลักษณะอันงามยังมีได้เกิดความถือพระองค์เลย พระสมณะนี้จักประกอบด้วยคุณสมบัติอันงามพระองค์จักเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นแน่ จึงถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้าทูลขอบวช พระผู้มีพระภาคเจ้ามีพระพุทธานุภาพพระเถระรูปหนึ่งว่า เธอจงบวชให้จันทกะนั้น พระเถระนั้น ครั้นบวชให้ จันทกภิกษุแล้วก็บอกตบปัญจกกรรมฐานให้จันทกภิกษุเริ่มเจริญวิปัสสนาแล้วไม่ช้านักก็บรรลุพระอรหัตได้ชื่อว่าจันทกเถระ เป็นต้น

สรุปได้ว่า ความสำคัญของตบปัญจกกรรมฐานนั้นต่อการฝึกอบรมจิตเพื่อให้เข้าถึงความไม่แน่นอนของร่างกายและมีจิตมั่นคงในอารมณ์กรรมฐาน และทำให้พระภิกษุทั้งหลายสามารถเข้าถึงต่ออารมณ์ภายนอกมารกระทบ นอกจากนั้น ยังภิกษุทั้งหลายให้เห็นกายทรุดโทรมเป็นธรรมดาตามสภาพความเป็นจริงทุกประการ

## ๒.๓ ประเภทของตบปัญจกกรรมฐาน

ประเภทของตบปัญจกกรรมฐาน มีอยู่ ๕ ประเภท ด้วยกันดังนี้

### ๒.๓.๑ เกสา (ผม)<sup>๑๔</sup>

เมื่อภิกษุเริ่มกรรมฐานผู้นี้ กำหนดทวัดตึงสาการนี้โดยวาระเป็นต้นอย่างไร ความจริงภิกษุผู้เริ่มกรรมฐานนี้ เมื่อเจริญทวัดตึงสาการโดยจำแนกเป็นตบปัญจกะ เป็นต้น โดยนัยว่ามีอยู่ในกาย ผม เป็นต้น ย่อมกำหนดผมเป็นของเช่นที่ภิกษุนี้เห็นก่อนโดยวาระว่ามีสีดำ กำหนดผมที่เป็นเกลียวยาวโดยสัจฐานว่าเหมือนคันดาชั่ง แต่เพราะเหตุที่ในกายนี้ เหนือท้องขึ้นไปเรียกว่าทิสเบื้องบน ต่ำกว่าท้องลงมา เรียกว่าทิสเบื้องต่ำ ฉะนั้นจึงกำหนดโดยทิสว่าเกิดในทิสเบื้องบนแห่งกายนี้ กำหนดโดยโอกาสว่าเกิดที่หนังศีรษะ รอบกกหู และหลุมคอ กำหนดในเกสานั้นว่าผม ไม่รู้ว่าเราเกิดที่หนังศีรษะ แม้หนังศีรษะก็ไม่รู้ว่าผมเกิดที่เรา เปรียบเหมือนหญ้ากฐณะที่เกิดบนยอดจอมปลวกไม่รู้ว่าเราเกิดบนยอดจอมปลวก แม้ยอดจอมปลวกก็ไม่รู้ว่าหญ้ากฐณะเกิดบนเรา ฉะนั้นกำหนดว่าแท้จริงผมเหล่านี้ เว้นจากความคิดคำนึงและการพิจารณาเป็นธรรมไม่มีเจตนา(ใจ) เป็นอภัยกถุต ว่างเปล่า ปฏิกุศลด้วยกลิ่นเหม็นน่าเกลียดอย่าง

<sup>๑๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๑๑๘.



ยั้ง ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เมื่อว่าโดยปริเขตต์ตอน การตัดตอนมี ๒ อย่าง คือ ตัดตอนโดย สภาส่วนถูกกันตัดตอนโดย วิสภาคส่วนผิดกัน ในการตัดตอน ๒ อย่างนั้น กำหนดโดยการตัด ตอนโดยสภาอย่างนี้ว่า ผมถูกตัดตอนเบื้องล่างด้วยพื้นหนังที่ตั้งอยู่ และด้วยพื้น โคนของตนที่ เข้าไปในพื้นหนังนั้น ประมาณปลายเมล็ดข้าวเปลือกตั้งอยู่ เบื้องบนด้วยอากาศ เบื้องขวาด้วยผม กันและกัน และกำหนดโดย ตัดตอนโดยวิสภาคอย่างนี้ว่า ผมไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ผม กำหนดผมโดยวรรณะ เป็นต้น

### ๒.๓.๒ โลมา (จน)

ในอาการ ๓๑ ที่เหลือก็กำหนดคนอย่างทีภิกษุนี้เห็นแล้ว โดยวรรณะ ส่วนมากกว่ามี สีเขียว โดยสังขารว่ามีสังขารเหมือนคันธนูโค้ง หรือมีสังขารเหมือนเสี้ยนตาลง กำหนด โดยทิสทั้ง ๒ กำหนดโดยโอกาสว่าเกิดที่หนึ่งแห่งสรีระที่เหลือเว้นฝ่ามือฝ่าเท้า ในอาการ ๓๐ ที่เหลือนั้น กำหนดว่า ขนยอมไม่รู้ว่าเราเกิดที่หนึ่งแห่งสรีระ แม้นั้นแห่งสรีระก็ไม่รู้ว่าเราเกิดที่ เราเปรียบเหมือนหญ้าที่พะอันเกิด ณ สถานที่บ้านเก่า ย่อมไม่รู้ว่าเราเกิด ณ สถานที่บ้านเก่า แม้สถานที่บ้านเก่าก็ไม่รู้ว่าหญ้าที่พะเกิดที่เรา ฉะนั้นด้วยว่าขนเหล่านั้นเว้นจากความคิดคำนึง และการพิจารณาเป็นธรรมชาติได้ (ใจ) เป็นอภัยกฤต ว่างเปล่า ปฏิภูมด้วยกลิ่นเหม็นน่า เกลียดอย่างยิ่ง ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล กำหนดโดยปริเขตต์ตอนว่าขนเบื้องล่างตัดตอนด้วยพื้น หนังที่ตั้งอยู่ และด้วยโคนของตนที่เข้าไปในพื้นที่นั้น ประมาณตัวเหาตั้งอยู่ ขนเบื้องบน ตัดตอนด้วยอากาศ ขนเบื้องขวางตัดตอนด้วยขนด้วยกันเอง นี่เป็นการกำหนดคนเหล่านั้น โดย ส่วนการกำหนดโดยวิสภาค ก็เช่นเดียวกับผม กำหนดคน โดยวรรณะ เป็นต้น

### ๒.๓.๓ นขา (เล็บ)

ผู้มีเล็บครบก็มี ๒๐ เล็บ เล็บเหล่านั้นทั้งหมด โดยวรรณะมีสีขาวในโอกาสที่พื้นเนื้อ มีสีแดงใน โอกาสที่ติดกับเนื้อ โดยสังขารมีสังขารเหมือนโอกาสตามที่ตั้งอยู่ โดยมาก มีสังขารเหมือนเมล็ดมะขาง หรือมีสังขารเหมือนเกล็ดปลาโดยทิสตั้งอยู่ในทิสทั้ง ๒ โดย โอกาสตั้งอยู่ปลายนิ้วในเล็บนั้น กำหนดว่าเล็บยอมไม่รู้ว่าเราตั้งอยู่ปลายนิ้ว แม้นี้ก็ไม่รู้ว่าเล็บ ตั้งอยู่ที่ปลายของเรา เปรียบเหมือนเมล็ดมะขางที่พวกเด็กชาวบ้านเสียบไว้ที่ปลายไม้ ไม่รู้ว่าเรา ถูกเสียบไว้ที่ปลายไม้ แม้นี้ก็ไม่รู้ว่าเมล็ดมะขางถูกเสียบไว้ที่เรา ฉะนั้นด้วยว่าเล็บเหล่านั้น

เว้นจากความคิดคำนึงและการพิจารณาเป็นธรรมไม่มีเจตนา ฯลฯ ไม่ใช่บุคคล กำหนดโดยปริเฉท ว่า เล็บล่างถูกตัดตอนด้วยเนื้อนิ้วที่โคน หรือด้วยพื้นที่ตั้งอยู่ที่โคนนั้น และเล็บบนตัดตอนด้วยอากาศที่ปลาย ด้วยหนังปลายสองข้างของนิ้วทั้งสองข้าง นี่เป็นการกำหนดเล็บเหล่านั้นโดยสภาค ส่วนการกำหนดวิสภาคก็เช่นเดียวกับผมนั่นแล กำหนดเล็บโดยวรรณะ เป็นต้น<sup>๕</sup>

#### ๒.๓.๔ ทนตา (พิน)

ผู้มีพินครบก็มีพิน ๓๒ ซึ่ง พินเหล่านั้นทั้งหมด โดยวรรณะก็มีสีขาวโดยสัณฐานพินของผู้มีพินเรียบ จะปรากฏเหมือนพินสังข์ตัดที่แข็ง และเหมือนพวกดอกไม้ขาวดูมที่ร้อยไว้เรียบ พินของผู้มีพินไม่เรียบ มีสัณฐานต่างๆ กัน เหมือนลำดับตั้งบนหอนั่นแก่ก็ในปลายแฉก พินสองข้างของพินเหล่านั้น พิน ๘ ซึ่ง ข้างล่าง ๒ ซึ่ง ข้างบน ๒ ซึ่ง มีปลาย ๔ มีโคน ๔ มีสัณฐานเหมือนอาสน์ที่เก้าอี้ยาว พิน ๘ ซึ่ง ตั้งอยู่ตามลำดับนั้นข้างในพินเหล่านั้น มีปลาย ๓ มีราก ๓ มีสัณฐานเหมือนกระจับ พิน ๔ ซึ่ง ข้างล่าง ๑ ซึ่ง ข้างบน ๑ ซึ่ง ตามลำดับนั้น ข้างในพินเหล่านั้น มีปลาย ๒ มีราก ๒ มีสัณฐานเหมือนไม้ค้ำยาน (เกวียน) พินที่เป็นเขี้ยว ๔ ซึ่ง ตั้งอยู่ตามลำดับนั้นข้างในของพินเหล่านั้นข้างล่าง ๑ ซึ่ง ข้างบน ๑ ซึ่ง มีปลายเดียว รากเดียว มีสัณฐานเหมือนมะลิคุด แต่พิน ๘ ซึ่ง ข้างล่าง ๔ ซึ่ง ข้างบน ๔ ซึ่ง ตรงกลางแฉกพิน ๒ ข้าง มีปลายเดียว รากเดียว มีสัณฐานเหมือนเมล็ดน้ำเต้า โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบนโดยโอกาส พินบนตั้งอยู่ในกระดูกคางบน ปลายลง พินล่างตั้งอยู่ในกระดูกคางล่าง มีปลายขึ้น ในพินนั้น ก็กำหนดว่า พินไม่รู้่ว่า เราตั้งอยู่ในกระดูกคางล่าง ตั้งอยู่ในกระดูกคางบน แม้กระดูกคางล่างก็ไม่รู้ว่าเป็นพินตั้งอยู่ในเรา กระดูกคางบนก็ไม่รู้ว่าเป็นพินตั้งอยู่ในเราเปรียบเหมือนเสาที่บุรุษช่างก่อสร้างตั้งเข้าไปในพื้นหินเบื้องล่าง สอดเข้าไปในพื้นหินเบื้องบนย่อมไม่รู้ว่าเป็นเสาถูกเขา ตั้งไว้ในพื้นหินเบื้องล่าง ถูกสอดเข้าไปในพื้นหินเบื้องบน พื้นหินเบื้องล่างก็ไม่รู้ว่าเป็นเสาถูกเขาตั้งไว้ในเรา พื้นหินเบื้องบนก็ไม่รู้ว่าเป็นเสาถูกเขา สอดเข้าไปในเรา ด้วยว่าพินเหล่านั้น เว้นจากความคิดคำนึงและการพิจารณาเป็นธรรม ฯลฯ ไม่ใช่บุคคลกำหนดโดยปริเฉทว่า พินล่างตัดตอนด้วยหลุม กระดูกคางสอดเข้ากระดูกคาง ตั้งอยู่ และด้วยพินรากของตน พินบนตัดตอนด้วยอากาศเบื้องขวาง กำหนดด้วยพินซึ่งกันและกัน นี่เป็นการกำหนดพินเหล่านั้นโดยสภาค ส่วนการกำหนดโดยวิสภาค ก็เช่นเดียวกับผม กำหนดพินโดยวรรณะ เป็นต้น<sup>๖</sup>

<sup>๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๓/๑๒๐.

<sup>๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๔/๑๒๒.

## ๒.๓.๕ ตโจ (หนึ่ง)

สิ่งซึ่งปกปิดกองซากศพต่างๆ ในภายในสรีระ ชื่อว่าตโจ หนึ่ง กำหนดว่าหนึ่งมีสีขาวก็ถ้าหากว่าหนึ่งนั้นปรากฏเหมือนมีสีต่างๆ โดยเป็นสีดำสีขาวเป็นต้น ก็เพราะถูกข้อมด้วยเครื่องข้อมผิวถึงเช่นนั้นก็ขาวอยู่นั้นแหละ โดยวาระที่เป็นสภาคันก็ความที่หนึ่งนั้นมีสีขาวนั้นข้อมปรากฏโดยผิวถูกเปลวไฟลวก และถูกประหารด้วยเครื่องประหารเป็นต้น กำหนดโดยสังเขปว่ามีสังฐานดุจเสื้อ โดยพิสดารว่ามีสังฐานต่างๆ จริงอย่างนั้น หนึ่งนี้ว่าเท้ามีสังฐานเหมือนรังไหม หนึ่งหลังเท้ามีสังฐานเหมือนรองเท้าที่ห่อไว้ หนึ่งแข้ง มีสังฐานเหมือนใบตาลห่อข้าว หนึ่งขามีสังฐานเหมือนอุยวามีข้าวสารเต็ม หนึ่งตะโพก มีสังฐานเหมือนผ้ากรองน้ำมีน้ำเต็ม หนึ่งสันหลังมีสังฐานเหมือนหนึ่งหุ้มโล่ หนึ่งท้องมีสังฐานเหมือนหนึ่งหุ้มรางพิน หนึ่งอกโดยมากมีสังฐาน ๔ เหลี่ยม หนึ่งแขนทั้งสองมีสังฐานเหมือนหนึ่งหุ้มแล่งธนู หนึ่งหลังมือมีสังฐานเหมือนผูกมิดโกน หรือมีสังฐานเหมือนซองหวี หนึ่งนิ้วมือมีสังฐานเหมือนกล่องกุญแจ หนึ่งค้อมีสังฐานเหมือนเสื่อมิดคอ หนึ่งหน้ามีสังฐานเหมือนรังนอน มีช่องเล็กช่องน้อย หนึ่งศีรษะมีสังฐานเหมือนถลกบาตร ก็พระโยคาวจร ผู้กำหนดหนึ่งเป็นอารมณ์ ส่งจิตเข้าไประหว่างหนึ่งและเนื้อ ตั้งแต่ริมฝีปากบน กำหนดหนึ่งหน้าก่อนเป็นอันดับแรก ต่อนั้นก็หนึ่งศีรษะ หนึ่งคอด้านนอก แต่นั้นก็พึงกำหนดหนึ่งมือขวา ทั้งอนุโลมและปฏิโลม โดยลำดับต่อมาก็พึงกำหนดหนึ่งมือซ้าย หนึ่งสันหลัง หนึ่งตะโพก ต่อนั้นก็หนึ่งหลังเท้าขวาทั้งอนุโลมและปฏิโลม หนึ่งหลังเท้าซ้าย หนึ่งกระเพาะปัสสาวะ ท้องน้อย หัวใจ คอด้านใน ต่อนั้นก็หนึ่งคางล่าง หนึ่งริมฝีปากล่าง กำหนดอย่างนี้อีกจนถึงริมฝีปากบน กำหนดโดยทิสว่า เกิดในทิสทั้งสอง กำหนดโดยโอกาสว่า ห่อหุ้มทั่วสรีระตั้งอยู่ ในหนึ่งนั้นพระโยคาวจรกำหนดว่า หนึ่งข้อมไม่รู้ว่าเป็นเราห่อหุ้มสรีระที่ประกอบด้วยมหาภูตรูปทั้ง ๔ นี้ แม้สรีระที่ประกอบด้วยมหาภูตรูปทั้ง ๔ นี้ ก็ไม่รู้ว่าเป็นเราถูกหนึ่งห่อหุ้มไว้ เปรียบเหมือนหีบหุ้มด้วยหนึ่งสด หนึ่งสดข้อมไม่รู้ว่าเป็นเราหีบหุ้มไว้ แม้หีบก็ไม่ว่าเราถูกหนึ่งสดหุ้มไว้ ฉะนั้น ด้วยว่าหนึ่งเหล่านั้น เว้นจากความคิดคำนึงและการพิจารณา เป็นธรรม ฯลฯ ไม่ใช่บุคคล ท่านกล่าวไว้สิ้นเชิงว่า อุลลจมุมปฏิจฺจนฺโน นวทฺวาโร มหาวโณ สมฺมุตโต ปคฺขมฺริ อสุจิปฺตฺติคฺคฺขุโร รํงกายนี หุ้มด้วย หนึ่งสด มีทวาร ๘ มีแผลมาก ไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น ข้อมไหลออกโดยรอบ กำหนดโดยปริเทตตัดตอนว่า หนึ่งเบื้องล่างตัดตอนด้วยเนื้อ หรือพื้นที่ตั้งอยู่ที่เนื้อนั้น หนึ่งเบื้องบนตัดตอน

ด้วยผิว นี้เป็นการกำหนดหนึ่งนั้น โดยสภาพการกำหนดโดยวิสภาคก็เช่นเดียวกับผมกำหนด หนึ่ง โดยวรรณะ เป็นต้น<sup>๑๑</sup>

พระพุทธองค์วางแนวเบื้องต้นให้ใช้กายเป็นเครื่องละลายความไม่รู้และ กิเลสหายบ ต่างๆมาตามลำดับ เริ่มจากทำความเข้าใจไม่รู้สติให้เป็นสติสัมปชัญญะ รู้ลมหายใจ รู้ริยาบถ รู้ความ เคลื่อนไหว ต่อมาใช้ความโสโครกอันมีอยู่แล้วโดยธรรมชาติเป็นตัวละลายความใคร่ ล่าสุดคือ ให้แยกรู้ความเป็นรูปกายโดยความเป็นธาตุเพื่อจัดความแบ่งแยก ระหว่างภายในกับภายนอก เพราะเห็นตามจริงเสียแล้วว่าความเป็นรูปนั้น ก็สักแต่ว่ามหาภูตรูป ๔ เหมือนๆ กัน หากความ แตกต่างมิได้

สรุปได้ว่า ตบปัญจกกรรมฐานเป็นกรรมฐานเบื้องต้นที่พระภิกษุผู้อุปสมบทใน พระพุทธศาสนาจะต้องรับเป็นอารมณ์กรรมฐานพื้นฐานเพื่อนำไปพิจารณาภายในกาย มี ๕ ประการ คือ (๑) เกสา (๒) โลมา (๓) นขา (๔) ทนตา และ (๕) ตโจ

## ๒.๔ อานิสงส์การเจริญตบปัญจกกรรมฐาน

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่าภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัญฐาน ๔ นี้ตลอด ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือถ้าถ้ายังมี ขันธปัญจกเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี<sup>๑๒</sup> และทรงแสดงถึงอานิสงส์ของการเจริญและ การปฏิบัติตบปัญจกกรรมฐานไว้อีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกาย ในกาย ถ้าหากเจริญให้มาก ย่อมมีอานิสงส์มาก สำหรับผู้ที่เจริญอานาปานสติที่ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัญฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้<sup>๑๓</sup> ผู้ที่เจริญสติไว้อย่างสม่ำเสมอได้อานิสงส์ ดังนี้

### ๒.๔.๑ การมีสติมั่นคง

คนมีสติมั่นคง โดยตัวเราเองจะเห็นคุณค่าในการมีสติสัมปชัญญะ แล้วปฏิบัติ ธรรมเพื่อน้อมจิตของตนให้เป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิในขั้นต้น แม้เพียงขณิกสมาธิอันเป็น สมาธิชั่วขณะที่เกิดขึ้นกับคนทุกๆ ไป ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันเท่านี้ก็จะทำให้เราเป็น ผู้มีสติปัญญา มีสติสัมปชัญญะมั่นคง โดยแท้จริงคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด ท่านย่อลงใน สติ คือ บรรดาธรรมคำที่เป็นกุศลทั้งหมด รวมลงในสติ ส่วนธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหมดย่อลงใน

<sup>๑๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔/๔๕.

<sup>๑๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๑๒๘ – ๑๓๐.

<sup>๑๓</sup> ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

การปราศจากจากสติ เพราะการจิต มีสติ ก็คือ ความไม่ประมาท ส่วนที่จิตปราศจากสติก็ย่อมประมาทที่จะทำให้จิตมั่นคงได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าภิกษุทั้งหลาย สัตว์จำพวกที่มีสติมั่นคง ย่อมคบค้ากัน ย่อมสมาคมกันกับสัตว์จำพวกที่มีสติมั่นคง<sup>๒๐</sup> เมื่อมีสติมั่นคงก็จะสามารถพิจารณาถึงสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง ไม่หลงยึดติดในรูปกายอันไม่ถาวรทั้งหลาย ดังที่พระพุทธทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาภายในนี้แล ช้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป ช้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในภายในนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน คุกก่อนภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนไถ่มีปากทั้ง ๒ ข้าง เต็มด้วยธัญญาหารต่างๆ ชนิดคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วทอง งา และข้าวสาร บุรุษ ผู้มีตาดี แก่ไถ่ที่นั่นออกแล้วพึงเห็นได้ว่า นี่ข้าวสาลี นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเขียว นี่ถั่วทอง นี่งา นี่ข้าวสารฉันใด

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในนี้แลช้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป ช้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในภายในนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ เมื่อภิกษุนี้ไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพละนที่อาศัยเรือนเสียได้เพราะละความดำริพละนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ<sup>๒๑</sup> อานิสงส์ต่างๆ ของ กายคตาสติ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมอย่างหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิต ก็สงบ แม้วิตก (ความตรึก) วิจารณ์ (ความตรอง) ก็ระงับ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชา แม้ทั้งสิ้นก็ถึงความเจริญเต็มที่ ธรรมอย่างหนึ่งเป็นไฉน? ธรรมอย่างหนึ่ง คือ กายคตาสติ (สติอันไปในกาย) คุกก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมอย่างนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตก วิจารณ์ก็ระงับ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชา แม้ทั้งสิ้น ก็ถึงความเจริญเต็มที่" เมื่อเจริญทำให้มากซึ่งกายคตาสติแล้ว อุกุลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น ที่เกิดแล้ว อันบุคคล ย่อมละได้" "เมื่อเจริญทำให้มากซึ่งกายคตาสติแล้ว กุลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น ที่เกิดแล้ว ย่อมเป็นไป เพื่อความเจริญ ไพบูลย์ยิ่งขึ้น"เมื่อเจริญทำให้มากซึ่งกายคตาสติแล้ว อวิชา อันบุคคลย่อมละได้, วิชาย่อมเกิดขึ้น, อัสมีมานะ(ความถือตัวว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่) อันบุคคลย่อมละได้, อนุสัย (กิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่อง ในสันดาน) ทั้งหมด ย่อมถึงความถูกถอนราก, สัญโญชน์ (กิเลสที่มัดสัตว์ไว้ในภพ) ทั้งหมด อันบุคคลย่อมละได้ เมื่อเจริญทำให้มากซึ่งกายคตาสติแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานในปัญญา เพื่อ

<sup>๒๐</sup> ส.น. (ไทย) ๑๖/๓๗๔/๑๗๕.

<sup>๒๑</sup> ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๒๕๗/๑๘๐.

อนุปาทาปรินิพพาน (สภาพที่ดับสนิทโดยไม่มีเชื้อเหลือ) "อนกธาตุปฏิเวธ ๒ (ความตรัสรู้หรือรู้  
 ชาติซึ่งตลอดธาตุเป็นอนก) นานาธาตุปฏิเวธ (ความตรัสรู้หรือรู้ชาติซึ่งตลอดธาตุต่างๆ) นานา  
 ธาตุปฏิสัมภทา (ปัญญาแตกฉานในธาตุต่างๆ) ย่อมเกิดขึ้นเมื่อเจริญกายคตาสติ

เมื่อเจริญทำให้มากซึ่งกายคตาสติแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งโศคาปัตติผล  
 สกทาคามีผล อนาคามีผล และอรหัตตผล เมื่อเจริญทำให้มากซึ่งกายคตาสติแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ  
 ได้ปัญญา เพื่อความเจริญด้วยปัญญา เพื่อความไพบลยุด้วยปัญญา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญามาก  
 เพื่อความเป็นผู้มีปัญญากว้างขวาง เพื่อความ เป็นผู้มีปัญญาเต็มที เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาลึกซึ้ง  
 เพื่อความเป็นผู้มีปัญญารวดเร็ว เพื่อความเป็นผู้มี ปัญญาไว เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาอันทำให้  
 บันเทิง เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาไหวพริบ เพื่อความเป็นผู้มี ปัญญากล้า เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาชำ  
 แรกกิเลสก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดไม่ได้บริโภคกายคตาสติ ผู้นั้นไม่ได้บริโภคอมตะ ผู้ใดได้  
 บริโภคกายคตาสติผู้นั้นได้บริโภคอมตะ"<sup>๒๒</sup> ดังเช่น พระสิวลี เมื่อได้บวชแล้ว ก็ได้เจริญ  
 ตจปัญจกรรมฐานจากพระสารีบุตร และได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในขณะที่ท่านปลงผมนั่นเอง  
 คือเวลาจรดมีดโกนครั้งแรกบรรลุโศคาปัตติผล เวลาจรดมีดโกนครั้งที่ ๒ บรรลุอนาคามีผล เวลา  
 จรดมีดโกนครั้งที่ ๓ บรรลุพระอรหันตผลในเวลาโกนผมเสร็จ

#### ๒.๔.๒ การมีอุปนิสัยอ่อนโยน

การเจริญตจปัญจกรรมฐานส่งผลต่อทางด้านจิตใจ ทำให้ผู้เจริญและปฏิบัติอยู่  
 ตลอดเวลาที่จะได้รับประโยชน์และคุณค่าทางด้านจิตใจ ส่งผลมีอุปนิสัยอ่อนโยน ๓ ประการ  
 ดังนี้

(๑) ทำให้เป็นผู้มีสุภาพจิตดี ดังความที่พระอนุรุธะกล่าวตอบพระสารีบุตรและ  
 ภิกษุทั้งหลายว่า“ผู้มีจิตเข้าไปตั้งมั่นด้วยดีอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ถึงจะมีทุกข์เวทนา ทางร่างกาย  
 เกิดขึ้นแล้วก็ไม่อาจครอบงำจิตใจได้”<sup>๒๓</sup> และดังพระพุทธพจน์ว่า “การเจริญสติปัฏฐาน ๔  
 ย่อมเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกะ (ความเศร้าโศก) และปริเทวะ  
 (ความคร่ำครวญ) เพื่อดับทุกข์ (ความทุกข์กาย) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ)”<sup>๒๔</sup> พระอรธ  
 กถาจารย์ยังกล่าวไว้ว่า จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบุรณ์ถูกต้องนั้นเป็นจิตที่มีคุณภาพมากที่สุด ซึ่ง  
 ส่งผลให้จิตมีลักษณะต่อไปนี้ ๑) เป็นจิตที่แข็งแรง หนักแน่น ตั้งมั่น มีพลัง ๒) บริสุทธิ์  
 เป็นจิตราบเรียบ สงบ ลึกซึ้ง ๓) เป็นจิตผ่องใส เปรียบไปด้วยความมีเมตตา อ่อนโยนต่อสรรพ

<sup>๒๒</sup> อ.จ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๒/๑๐.

<sup>๒๓</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘/๔๔๐.

<sup>๒๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

สัตว์ ๔) จิตโล่ง โปร่ง เบาสบาย เกลี้ยงเกลา ๕) ปราศจากสิ่งมัวหมอง มีความนุ่มนวล ๖) ควรแก่การงาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่วุ่นวาย ๗) จิตอยู่ที่ตัว ไม่วอกแวก ไม่หวั่นไหว”<sup>๒๕</sup>

(๒) ทำให้เป็นผู้ที่มีจิตแห่งความดี คือ เป็นผู้ที่มีจิตใจดีงาม สูงส่ง ประณีต มีคุณธรรม มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีหิริโอตตปยะ มีความกตัญญูทุกเวที มีความรักความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง<sup>๒๖</sup> เป็นลักษณะของจิตที่พร้อมที่จะสละเพื่อคนอื่นเสมอ เป็นจิตที่พร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ ให้เจริญงอกงามสืบไป<sup>๒๗</sup>

(๓) ทำให้เป็นผู้มีจิตแห่งความสำเร็จ คือ ทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจหนักแน่น มั่นคง เด็ดเดี่ยว เป็นจิตที่มีความอดทน มุ่งมั่น พยายาม มีสติพร้อม ไม่วอกแวก ไม่สัคสาย เหมาะแก่การงานในชีวิตประจำวัน

#### ๒.๔.๑ การมีอินทรีย์แก่กล้า

การมีอินทรีย์แก่กล้า คำว่า อินทรีย์ แปลว่า ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ประกอบด้วยองค์ธรรม ๕ ประการ คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ ปัญญาินทรีย์<sup>๒๘</sup> ที่เรียกว่าธรรมที่ใหญ่ในกิจของตน เพราะเป็นเจ้าการในการครอบงำเสีย เช่น ศรัทธาเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา<sup>๒๙</sup> ในกระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา การฝึกฝนจิตให้เกิดสติ สิ่งที่กำหนดการเรียนรู้ของผู้เรียนว่าช้าหรือเร็ว คือ อินทรีย์ ๕ หมายความว่า ถ้าอินทรีย์อ่อนไปก็เรียนรู้ได้ช้า ถ้าอินทรีย์แก่กล้าก็เรียนรู้ได้เร็ว<sup>๓๐</sup> หากอินทรีย์อย่างหนึ่งอย่างใดมีกำลังมากเกินไป และอินทรีย์ที่เหลือยังอ่อนอยู่ อินทรีย์เหล่านั้นจะเสียความสามารถในการทำกิจของตน จึงต้องมีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลกันเป็นคู่ๆ คือ ให้ศรัทธาเสมอกับปัญญา และให้สมาธิเสมอกับวิริยะ ถ้าศรัทธามากกว่าปัญญาจะทำให้มีความเชื่อปราศจากเหตุผล ถ้าปัญญามากกว่าศรัทธาจะทำให้หวาดผวาลงผิด ถ้าสมาธิมากกว่าวิริยะจะทำให้เกียจคร้านและง่วงเหงาหาวนอน ถ้าวิริยะมากกว่าสมาธิจะทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน

<sup>๒๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์, พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, หน้า ๘๓๐.

<sup>๒๖</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชค ญาณสิริ), หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๘๐.

<sup>๒๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์, พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, หน้า ๘๓๔.

<sup>๒๘</sup> คุราลละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๐๕-๓๑๖/๓๖๕-๓๓๐.

<sup>๒๙</sup> คุราลละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๒๑๑-๒๐๑.

<sup>๓๐</sup> อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖๒/๒๒๓.

หฤคหริด โดยทั่วไปการรักษาความสมดุลและแก้ไขเมื่อเสียความสมดุลของอินทรีย์ไป คือ การเจริญอินทรีย์ที่เหลืออยู่ คือ สติ ถ้ายังมีกำลังมากยังเป็นผลดี ช่วยสนับสนุนองค์ธรรมข้ออื่นๆ ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยรักษาจิตไม่ให้ถูกรบกวนงัดด้วยอกุศลฝ่ายตรงข้าม ดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของสติไว้ว่า “สติจำต้องประสงค์ในที่ทุกสถาน และสติเป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตใจ”<sup>๓๐</sup>

#### ๒.๔.๔ การเกิดในสุคติภูมิ

การเกิดในสุคติภูมิเป็นสิ่งที่บุคคลทั้งหลายปรารถนา และต้องการ คำว่าสุคติ มาจากคำว่า สุ + คติ สุ แปลว่า ดีงาม สุขสบาย, คติ แปลว่า การไป สถานที่ไป สุคติ จึงแปลว่า การไปดี หรือ สถานที่ไปแล้วสุขสบายดี หมายความว่า ขณะไปก็มีจิตใจผ่องใสเบิกบานไปถึงภูมิสถานนั้นก็สุขกายสบายใจสุคติ มี ๒ อย่างเหมือนทุกคติ คือ ปฏิบัติดีสุคติ กับคติสุคติ

##### ๑. ปฏิบัติดีสุคติก็มี ๒ อย่าง คือ

๑.๑ อากาเรียปฏิบัติสุคติ หมายถึง คฤหัสถ์มีจิตบริสุทธิ์ ย่อมงดเว้นจากการฆ่าสัตว์บ้าง จากการลักทรัพย์บ้าง บำเพ็ญกุศลกรรมบถ ๑๐ ทั้งสิ้นบ้าง นี้ชื่อว่า อากาเรีย ปฏิบัติดีสุคติ ของคฤหัสถ์นั้นคฤหัสถ์นั้นดำรงอยู่ในอัฐภาพนั้นแล้ว ครั้นกายแตก (ตายไป) ย่อมเข้าถึงความเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในหมู่มนุษย์บ้าง ความเป็นผู้ยิ่งใหญ่ในหมู่เทวดาบ้างนี้ชื่อว่า คติสุคติ ของคฤหัสถ์นั้น

๑.๒ อนากาเรียปฏิบัติสุคติ หมายถึง บรรพชิตผู้บวชในศาสนานี้มีจิตบริสุทธิ์ รักษาปาริสุทธิศีล ๔ หมดจจ สมาทานธุดงค์ ๑๓ เรียบเอากรรมฐานอันเหมาะสมแก่ตนใน อารามณ์ ๓๘ อยู่เสนาสนะอันสงัด ทำบริกรรมกสิณ จนให้เกิดฌานสมาบัติ ได้บรรลุโสดาปัตติ มรรค ฯลฯ ได้บรรลุอนาคามีมรรค นี้ชื่อว่า อนากาเรียปฏิบัติสุคติ ของบรรพชิตนั้น บรรพชิต นั้นดำรงอยู่ในอัฐภาพนั้นแล้ว ครั้นกายแตก(มรณภาพ) ย่อมเกิดในตระกูลใหญ่ ๓ ตระกูล ใน มนุษยโลกบ้าง ในเทพชั้นกามาวจร ๖ ชั้นบ้าง ในภพแห่งรูปพรหม ๑๐ ภพบ้าง ในชั้นสุทธาวาส ๕ ชั้นบ้าง ในอรูปภพ ๔ บ้าง นี้ชื่อว่า คติสุคติ ของบรรพชิตนั้น คติสุคติ หมายถึง คฤหัสถ์ก็ดี บรรพชิตก็ดี ผู้ปฏิบัติถูกต้องในกุศลธรรม เว้นอกุศลธรรม เมื่อถึงแก่ความตายได้ไปบังเกิดใน มนุษยโลก เทวโลก หรือ พรหมโลก ตามที่กล่าวแล้วข้างต้น

๒. สุคติภูมิ ในที่นี้มุ่งหมายเอา คติสุคติ คือ การไปเกิดในภูมิที่ดี มีความสุข มี ๒ ประเภทใหญ่ คือ ๑) กามสุคติภูมิ ๗ ภูมิ ๒) พรหมภูมิ ๒๐ ภูมิ คือ รูปาวจรภูมิ ๑๖ ภูมิ อรูปาวจร ภูมิ ๔ ภูมิรวมเป็นสุคติภูมิเล็กทั้งสิ้น ๒๗ ภูมิ ความหมายของกามสุคติภูมิ กามสุคติภูมิ หมายถึง

<sup>๓๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๑๒/๒๓๔.



สุคติภูมิที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยกามตัณหาสัตว์ทั้งหลายที่บังเกิดในกามสุคติภูมินั้น เนื่องมาจาก กามตัณหา คือ อากาโรที่อยากเห็นรูป อยากฟังเสียง อยากดมกลิ่น อยากลิ้มรส อยากถูกต้องสัมผัส ด้วยกาย ขณะที่ได้เห็น ได้ยิน เป็นต้น ก็เกิดความกำหนัดยินดี ติดใจ ในรูปเสียง เป็นต้น จึง เรียกว่าเกิดพร้อมด้วยกามตัณหากามสุคติภูมิ มี ๗ ภูมิ คือ มนุษย์ภูมิ ๑, เทวภูมิ ๖ ได้แก่ (๑) จาคุมมหาราชิกาภูมิ (๒) ดาวดึงส์ภูมิ (๓) ยามาภูมิ (๔) ดุสิตาภูมิ (๕) นิมมานรดีภูมิ และ (๖) ปรนิมมิตวสวัตติภูมิ

ดังนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงถึงการเกิดเป็นมนุษย์ เป็นสิ่งที่ได้ แสตนยาก เพราะจะต้องได้ด้วยผลของกุศล ไม่ได้จำกัดว่าจะเป็นผลของกุศลประเภทใด ขึ้นอยู่กับ ว่ากุศลประเภทใดจะให้ผล (ซึ่งต้องไม่ใช่ผลของฉนกันต่าง ๆ อย่างแน่นอน เพราะผลของฉนกันต่าง ๆ ทำให้เกิดในพรหมโลกตามระดับชั้นของฉนกัน) ถ้าเทียบกันระหว่างสุคติภูมิ กับ อบายภูมิแล้ว การไปเกิดในอบายภูมิ ไปได้ง่ายกว่าสุคติภูมิจริงๆ<sup>๓๒</sup> เพราะฉะนั้นบุคคล จึง ควรเจริญปัญญากรรมฐานเพื่อไปสู่สุคติภูมิที่ดีต่อไป ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดง เปรียบเทียบไว้ด้วยข้ออุปมาฝุ่นที่ปลายพระนขา(เล็บ)ที่พระองค์ทรงซ่อนขึ้นมากับผืนแผ่นดิน ว่า ผู้ที่เกิดเป็นมนุษย์ มีเป็นส่วนน้อยเหมือนกับฝุ่นที่อยู่ปลายพระนขาของพระองค์ ส่วนผู้ที่เป็นสัตว์ในอบายภูมิ มีมาก เหมือนกับผืนแผ่นดิน ซึ่งควรจะได้พิจารณาเป็นอย่างยิ่ง เมื่อได้เกิด มาเป็นมนุษย์แล้ว ถ้าไม่ได้ฟังพระธรรม ไม่ได้ศึกษาพระธรรมก็จะเป็นผู้ไม่รู้ต่อไป ไม่คุ้มค่าเลย กับการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งได้ยากแสนยากแต่ไม่ได้สะสมปัญญาจะทำให้ตายไปพร้อมกับ ความไม่รู้ และจะไม่รู้อีกต่อไปนานแสนนานในสังสารวัฏฏ์ ยากที่จะพ้นไปได้การมีโอกาส ได้ฟังพระธรรมศึกษาพระธรรมฟังในสิ่งที่มีจริงบ่อยๆ เนื่องๆ สะสมความเข้าใจที่ถูกต้องไป ตามลำดับได้สะสมความดี และ สะสมปัญญา ย่อมเป็นชีวิตที่คุ้มค่า คุ้มค่าแล้วกับการที่ได้เกิดมา เป็นมนุษย์ที่มีอวัยวะครบถ้วน[พร้อมที่จะรองรับพระธรรม และได้พบพระพุทธศาสนาได้ฟัง พระธรรมซึ่งหาฟังได้ยากเป็นอย่างยิ่งจากบุคคลผู้มีปัญญาเมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ก็ควรที่จะได้ฟัง พระธรรม ศึกษาพระธรรม อบรมเจริญปัญญา เพื่อรู้สภาพธรรม คือ นามธรรมและรูปธรรมที่ กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

สรุปได้ว่าการเจริญตจปัญญากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มี ๒ ประการ คือ (๑) หลักการเจริญและวิธีปฏิบัติตจปัญญากรรมฐาน และ (๒) อานิสงส์การ เจริญและปฏิบัติตจปัญญากรรมฐาน ประกอบด้วย การมีสติมั่นคง จิตใจไม่วอกแวกไม่หวั่นไหว การมีอุปนิสัยอ่อนโยน ควรแก่การงานและยอมรับคุณธรรมต่างๆที่เข้ามา ใจที่ยินดีรับเอาสิ่งดีๆ

<sup>๓๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔/๔๓.

เข้ามา คือ กุศลกรรม ที่สำคัญทำให้มีอินทรีย์แก่กล้า เพราะถ้าอินทรีย์อ่อนไปก็เรียนรู้ได้ช้าถ้าอินทรีย์แก่กล้าก็เรียนรู้ได้เร็ว และเมื่อดวงลับได้ไปเกิดในสุคติภูมิ

## ๒.๕ สรุป

การศึกษาตัจปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ตัจปัญจกรรมฐาน หมายถึง สิ่งที่พระอุปัชฌาย์บอกกับพระอุปสมบทใหม่ ประกอบด้วย เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ เกสา(ผม) โลมา(ขน) นขา (เล็บ) ทันตา (ฟัน) ตโจ (หนัง) ผู้ครองเพศบรรพชิตควรพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของปฏิกุศลไม่ควรยินดี โดยลักษณะและความสำคัญของตัจปัญจกรรมฐาน คือ เป็นกรรมฐานที่กำหนดองค์ภาวนาโดยอนุโลม คือ เกสา-โลมา-นขา-ทันตา-ตโจ และปฏิโลม คือ ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา เพื่อให้มีสติพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยความเป็นของปฏิกุศล ซึ่งเป็นอสุภกรรมฐานอย่างหนึ่ง คนที่บวชพระหรือบวชเณร พระอุปัชฌาย์จะให้รับกรรมฐานกองนี้ทุกคน จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “มูลกรรมฐาน” ส่วนประเภทของตัจปัญจกรรมฐาน คือ เกสา-โลมา-นขา-ทันตา-ตโจ มีจุดมุ่งหมายของการเจริญตัจปัญจกรรมฐาน เป็นอุบายเพื่อความหลุดพ้นจากการปรุงแต่งของกิเลสทั้งหลาย เพื่อให้เกิดนิพพิทา คลายกำหนด จิตจึงหลุดพ้นเข้าสู่พระนิพพานต่อไป แต่ทราบได้ที่ยังไม่บรรลุผลก็จะได้รับอานิสงส์ คือ การมีสติมั่นคง การมีอุปนิสัยอ่อนโยน การมีอินทรีย์แก่กล้า และการเกิดในสุคติภูมิ

## บทที่ ๓

### การเจริญตบัตถกกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้ มุ่งศึกษาการเจริญตบัตถกกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีประเด็นศึกษา ๓ ประการ คือ (๑) วิธีการเจริญตบัตถกกรรมฐาน (๒) สาวกผู้เจริญตบัตถกกรรมฐานในสมัยพุทธกาล และ (๓) สรุป มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

#### ๓.๑ วิธีการเจริญตบัตถกกรรมฐาน

วิธีการปฏิบัติการเจริญตบัตถกกรรมฐาน คือ ให้พิจารณาภายในกาย หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การตั้งของสติในการกำหนดพิจารณาภายในกาย การมีสติกำหนดพิจารณาภายในกายนี้ ซึ่งคำว่ารูปภายใน มี ผม เล็บ ฟัน ขน หน้ำ การเจริญตบัตถกกรรมฐานเพื่อให้เห็นความจริงเกี่ยวกับภายในว่าไม่งาม เป็นของปฏิญญิต กล่าวคือ พิจารณาให้เห็นความจริงที่เป็นไปทั้งในกายตน และในกายผู้อื่น เพื่อยังให้เกิดนิพพิทา จึงบรรเทาหรือดับตัณหาอันเป็นสมุทัยเหตุแห่งทุกข์, จัดเป็น ๑ ในอนุสติ ๑๐ ที่ควรระลึกถึงอยู่เสมอๆ และทั้งสติและสมาธิที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติภายในกายคตาสติอย่างถูกต้องดีงาม ก็ย่อมคือสัมมาสติและสัมมาสมาธิในองค์มรรค (มรรคปฏิบัติที่มีองค์ ๘) ที่จักพึงยังให้เกิดสัมมาญาณ(สัมมาปัญญา)ในที่สุด

การเจริญตบัตถกกรรมฐาน คือ ให้พิจารณาอากาโรจิตสังในด้วย โดยส่วนใหญ่เข้าใจผิดไปว่าเป็นการปฏิบัติในกายคตาสติ หรือกายานุปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ จิตสังในนั้นเป็นการปฏิบัติผิด ที่สังจิตไปคอยจดจ้องหรือแช่แข็งอยู่ใน คอยเสพรสชาติอันแสนสบายที่เกิดขึ้นจากอำนาจของฌานสมาธิที่ยังให้เกิดความสุข หรือความสงบ หรือความสบายขึ้น (อันมักเป็นไปโดยไม่รู้ตัว หรือเข้าใจผิดๆไปว่าเป็นการปฏิบัติที่ดีที่ถูกต้องแล้ว) จนติดเพลินขึ้นเป็นที่สุด (โดยไม่มีทางรู้ตัว), ส่วนกายคตาสติและกายานุปัสสนาเป็นสมถวิปัสสนาอันดีงามยิ่ง ที่อาศัยสมาธิเป็นกำลังให้จิตไม่ซัดส่ายหรือดำริพล่านออกไปปรุงแต่งภายนอกและยังประกอบด้วยการเจริญวิปัสสนาให้เห็นความจริงยิ่งเกี่ยวกับกาย เพื่อให้เกิดนิพพิทา คลายกำหนด จิตจึงหลุดพ้น ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุข่มพิจารณาภายในแล ข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้น ไปข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการ

ต่างๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ล้วนแต่ปฏิภูล ไม่งาม แต่เมื่อมาเป็นเหตุปัจจัยประกอบกันเป็นกลุ่ม ก้อนตัวตนหรือขณะขึ้น มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังอันแสนสกปรกมาปกปิดห่อหุ้ม และยังเป็นมาษาเครื่องล่อลวงให้เห็นเป็นไปว่าเป็น มวลรวมหรือตัวตน (ขณะ) ที่สวยงามขึ้นมาอีกด้วย เมื่อจำแนกแยกชำแหละออกเป็นส่วนๆ ด้วยปัญญา ก็ย่อมยังแลเห็นได้ว่าโดยเนื้อแท้แล้ว ล้วนประกอบมาแต่สิ่งที่ไม่งาม เป็นปฏิภูล ไม่สะอาด และยังคงต้องคืนกลับสู่สภาวะเดิมๆ ด้วยอำนาจพระไตรลักษณ์ เหมือนกันหมดสิ้นทุกบุคคลเขาเรา- ทวัตติงสาการ<sup>๑</sup> ปฏิภูลมนสิการ การพิจารณาภายในรู้ความจริงว่า เมื่อแยกแยะชำแหละพิจารณาโดยละเอียดแต่ละส่วนด้วยปัญญาแล้ว จะเห็นส่วนประกอบต่างๆ ของร่างกาย (ทวัตติงสาการ) ล้วนไม่งาม ประกอบด้วยแต่สิ่งปฏิภูล ไม่สะอาด ก็เพราะเมื่อประกอบกันเป็นตัวตนเป็นสังขารร่างกายโดยมวลรวมหรือขณะแล้ว ก็เกิดมายาล่อลวงให้แลเห็นเป็นไปว่าเป็น สิ่งสวยงาม จึงไม่สามารถแลเห็นตามความเป็นจริงได้”

แม้กระนั้นก็ตามพระพุทธองค์ก็ทรงตรัสถึงเกี่ยวกับกายนี้ออกไปอีกเป็นลำดับไปว่า พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นแล ภิกษุหลายรูปกลับจากบิณฑบาตภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งประชุมกันในหอนั้น ได้เกิดการสนทนากันขึ้นในระหว่างการประชุมว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย น้าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตรัสกายคตาสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มาก” เรื่องนี้มีเพียงเท่านี้ที่ภิกษุเหล่านั้นสนทนากันค้างไว้ ครั้นเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคทรงออกจากที่ทรงหลีกเร้น เสด็จเข้าไปยังหอนั้น ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว ได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายเวลานี้ เธอทั้งหลายนั่งสนทนากันด้วยเรื่องอะไร พุคเรื่องอะไรค้างไว้” ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาสข้าพระองค์ทั้งหลายกลับจากบิณฑบาตภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งประชุมกันในหอนั้น ได้เกิดการสนทนากันขึ้นในระหว่างการประชุมว่า ‘ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย น้าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตรัสกายคตาสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มาก’ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เรื่องนี้ที่ข้าพระองค์ทั้งหลายได้พูดค้างไว้ ก็พอดี

<sup>๑</sup> อจ.ปญจก. (ไทย) ๑๔/๒๕๗.

พระผู้มีพระภาคเสด็จมาถึง พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคตรัสว่า กายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว  
อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมากมีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี  
ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า<sup>๒</sup>

มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น

สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า

สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก

สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร<sup>๓</sup> หายใจเข้า

สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก<sup>๔</sup>

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ข่อมละความดำริที่สับสน  
อันอาศัยเรือน<sup>๕</sup>ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ข่อม  
ดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ อีก  
ประการหนึ่ง

ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง

เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน

<sup>๒</sup> ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๔/๑๕๖.

<sup>๓</sup> ระงับกายสังขาร หมายถึงผ่อนคลายลมหายใจหายิบให้ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับ จนถึงขั้นที่  
จะต้องพิสูจน์ว่ามีลมหายใจอยู่หรือไม่ เปรียบเหมือนเสียงเคาะระฆังครั้งแรกจะมีเสียงดังกังวาน แล้วแผ่วลงจนถึง  
เสียงหายไปในที่สุด (วิสุทธิ. ๑/๒๒๐-๒๒๑/๒๕๘-๓๐๒)

<sup>๔</sup> คูเทียบ ม.ม. (แปล) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒-๑๐๔.

<sup>๕</sup> อันอาศัยเรือน หมายถึง อาศัยกามคุณ ๕ (คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ)

เธอดำรงกายอยู่โดยอิริยาบถใด ๆ ก็รู้ซัดกายที่ดำรงอยู่โดยอิริยาบถนั้นๆ<sup>๖</sup>

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ปราสาทของมิกการมาดา ในบุพพาราม เขตกรุงสาวัตถี พร้อมด้วยพระสาวกผู้เป็นเถระ มีชื่อเสียงหลายรูปด้วยกัน คือ ท่านพระสารีบุตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะ ท่านพระมหากัสสปะท่านพระมหากัจจายนะ ท่านพระมหาโกฏิฐิตะ ท่านพระมหากัปปินะ ท่านพระมหาจุนทะ ท่านพระอนุรุทธะ ท่านพระเรวตะ ท่านพระอานนท์ และพระสาวกผู้เป็นเถระที่มีชื่อเสียงรูปอื่น ๆ ก็สมัยนั้น พระเถระทั้งหลายสั่งสอน พร่ำสอน<sup>๗</sup> ภิภุชใหม่ทั้งหลาย คือ ภิภุชผู้เป็นเถระบางพวกสั่งสอน พร่ำสอนภิภุช ๑๐ รูปบ้าง บางพวกสั่งสอน พร่ำสอนภิภุช ๒๐ รูปบ้าง บางพวกสั่งสอน พร่ำสอนภิภุช ๓๐ รูปบ้างบางพวกสั่งสอน พร่ำสอนภิภุช ๔๐ รูปบ้าง ฝ่ายภิภุชใหม่เหล่านั้น ผู้อันภิภุชผู้เป็นเถระสั่งสอน พร่ำสอนอยู่ ย่อมรู้ ชัดธรรมวิเศษอย่างกว้างขวางกว่าที่ตนรู้มาก่อน ก็สมัยนั้น ในวันอุโบสถขึ้น ๑๕ ค่ำ คีนดวง จันทร์เต็มดวง ในวันปวารณา พระผู้มีพระภาคทรงมีภิภุชสงฆ์แวดล้อม ประทับนั่ง ณ ที่กลางแจ้ง ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงตรวจดูภิภุชสงฆ์ ซึ่งนั่งเียบอยู่ จึงได้รับตั้งเรียกภิภุชทั้งหลายมา ตรัสว่า“ภิภุชทั้งหลาย เรายินดีปฏิบัติทานี้ เรามีใจยินดีปฏิบัติทานี้ เพราะเหตุนี้เธอทั้งหลายใน ธรรมวินัยนี้จึงปรารภความเพียร<sup>๘</sup> เพื่อถึงธรรมที่ตนยังไม่ถึง<sup>๙</sup> เพื่อบรรลุธรรมที่ตนยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ตนยังไม่ทำให้แจ้งให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเกิดเราจักรออยู่ในกรุงสาวัตถีนี้แหละ จนถึงวันครบ ๔ เดือนแห่งฤดูฝน อันเป็นเดือนที่มีดอกโกมุท” ภิภุชชาวชนบทได้ฟังข่าวว่า “ได้

<sup>๖</sup>ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๕๗.

<sup>๗</sup>สั่งสอน พร่ำสอน หมายความว่า สงเคราะห์ด้วยอามิสและธรรมแล้วจึงสั่งสอน พร่ำสอนเกี่ยวกับ กัมมัญฐานต่อไป (ม.อุ.อ. ๓/๑๔๔/๕๘)

<sup>๘</sup>ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๘๓

<sup>๙</sup>ปรารภความเพียร ในที่นี้หมายถึงมีความเพียรที่บริบูรณ์ และมีความเพียรที่ประคับประคองไว้ สม่าเสมอไม่ห่อนัก ไม่ตึงนัก ไม่ให้จิตปรุงแต่งภายใน ไม่ให้ฟุ้งซ่านภายนอก คำว่า ความเพียร ในที่นี้หมายถึง ความเพียรทางกาย เช่น ความเพียรพยายามทางกายตลอดคืนและวัน คุณในประโยคว่า “ภิภุชในธรรม วินัยนี้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน” (อภ.วิ.(แปล) ๓๕/๕๑๘/๓๕๑) และ ความเพียรทางจิต เช่นความเพียรพยายามผูกจิตไว้ด้วยการกำหนด สถานที่ เป็นต้น คุณในประโยคว่า “เราจะไม่ออกจากถ้ำนี้จนกว่าจิตของเราจะหลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ ถือมัน ด้วยอุปาทาน” (อภ.เอกก.อ. ๑/๑๘/๔๓)

<sup>๑๐</sup>ธรรมที่ตนยังไม่ถึง ในที่นี้หมายถึงอรหัตตผล (ม.อุ.อ. ๓/๑๔๕/๕๘)

ยินว่า พระผู้มีพระภาคจักทรงรอรอยู่ในกรุงสาวัตถินั้น จนถึงวันครบ๔ เดือนแห่งฤดูฝน อันเป็นเดือนที่มีดอกโกมุท”จึงพากันหลังไหลมายังกรุงสาวัตถี เพื่อเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคฝ่ายภิกษุผู้เป็นเถระเหล่านั้นก็พากันสั่งสอน พร้าสอนภิกษุใหม่เพิ่มประมาณมากขึ้น คือ ภิกษุผู้เป็นเถระบางพวกสั่งสอน พร้าสอนภิกษุ ๑๐ รูปบ้าง<sup>๑๑</sup> บางพวกสั่งสอน พร้าสอนภิกษุ ๒๐ รูปบ้าง บางพวกสั่งสอน พร้าสอนภิกษุ ๓๐ รูปบ้าง บางพวกสั่งสอน พร้าสอนภิกษุ ๔๐ รูปบ้าง และภิกษุใหม่เหล่านั้นผู้อื่นภิกษุผู้เป็นเถระสั่งสอน พร้าสอนอยู่ ย่อมรู้ชัดธรรมวิเศษอย่างกว้างขวางกว่าที่ตนรู้มาก่อน

ภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญมูทิตาอยู่ มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอุเบกขาอยู่ มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอสุกัลยาอยู่ มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอนิจจังอยู่ ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุแม่เช่นนั้นอยู่ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก<sup>๑๒</sup> คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่าง<sup>๑๓</sup> ก็ดี นั่งขัดสมาธิ<sup>๑๔</sup> ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า<sup>๑๕</sup>

<sup>๑๑</sup> ม.อุปร. (ไทย) ๑๔/๑๔๕/๑๘๔.

<sup>๑๒</sup> ม.อุปร. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๓.

<sup>๑๓</sup> เรือนว่าง หมายถึงเสนาสนะ ๗ อย่าง เว้นป่าและโคนไม้ ได้แก่ (๑) ภูเขา (๒) ซอกเขา (๓) ถ้ำในภูเขา (๔) ป่าช้า (๕) ป่าละเมาะ (๖) ที่โล่งแจ้ง (๗) ลอมฟาง (ที.ม. (แปล) ๑๐/๓๒๐/๒๔๘, อภิ.วิ. (แปล) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕.)

<sup>๑๔</sup> นั่งขัดสมาธิ หมายถึงนั่งพับขาเข้าหากันทั้ง ๒ ข้าง เรียกว่า นั่งขัดสมาธิ (วิ.อ. ๑/๑๖๕/๔๔๕)

<sup>๑๕</sup> ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึงตั้งสติกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน (วิ.อ. ๑/๑๖๕/๔๔๕)

มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก<sup>๑๖</sup> อานาปานสติ ๑๖ ชั้น<sup>๑๗</sup>

๑. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น

๓. สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก

๔. สำเนียงกว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า สำเนียงกว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก

๕. สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้ปีติ หายใจออก

๖. สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้สุข หายใจออก

๗. สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก

๘. สำเนียงกว่า เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงกว่า เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก

๙. สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้จิต หายใจออก

๑๐. สำเนียงกว่า เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า สำเนียงกว่า เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก

๑๑. สำเนียงกว่า เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเนียงกว่า เราตั้งจิตมั่น หายใจออก

๑๒. สำเนียงกว่า เราเปลื้องจิต หายใจเข้า สำเนียงกว่า เราเปลื้องจิต หายใจออก

<sup>๑๖</sup> ตามอรรถกถาพระสูตรนี้ อัสสาสะ หมายถึงหายใจเข้า ปัสสาสะ หมายถึงหายใจออก (อสุสาโส ดิอนุโตปวิสนนาสิกวาโต. ปสุสาโสติ พหินิกุฆมนนาสิกวาโต ม.ม.อ. ๒/๓๐๕/๑๓๖) ส่วนอรรถกถาวิสัย กลับกัน คือ อัสสาสะ หมายถึงหายใจออก ปัสสาสะ หมายถึงหายใจเข้า (อสุสาโสติ พหินิกุฆมนวาโต ปสุสาโสติ อนุโตปวิสนวาโต วิ.อ. ๑/๑๖๕/๔๔๖)

<sup>๑๗</sup> คู่มือเทียบ ต.ม. (แปล) ๑๕/๕๗๗/๔๕๓-๔๕๕, อง.ทสก. (แปล) ๒๔/๖๐/๑๓๑-๑๓๓.



๑๓. สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้าสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก<sup>๑๘</sup>

๑๔. สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้าสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก

๑๕. สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้าสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก

๑๖. สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความสลละคืน หายใจเข้าสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความสลละคืน หายใจออก

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก<sup>๑๙</sup> อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้สติปัญฐาน ๔ บริบูรณ์ได้ คือ

๑. สมัยใด ภิกษุเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น

สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้กงกลมทั้งปวง หายใจเข้า

สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้กงกลมทั้งปวง หายใจออก

สำเนียงกว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า

สำเนียงกว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก

สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอกิขณา และโทมนัสใน โลกได้ เรากล่าวลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณาและโทมนัสใน โลกอยู่<sup>๒๐</sup>

<sup>๑๘</sup> ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๘.

<sup>๑๙</sup> ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๙.

<sup>๒๐</sup> ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

๒. สมัยใดภิกษุสำเนียงกว่า เรากำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า  
 สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้ปีติ หายใจออก  
 สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า  
 สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้สุข หายใจออก  
 สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า  
 สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก  
 สำเนียงกว่า เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า  
 สำเนียงกว่า เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก  
 สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มี  
 สติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอย่างดี  
 นี้ว่า เป็นเวทนาชนิดหนึ่งในบรรดาเวทนาทั้งหลายเพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณา  
 เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก

๓. สมัยใด ภิกษุสำเนียงกว่า เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า  
 สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้จิต หายใจออก  
 สำเนียงกว่า เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า  
 สำเนียงกว่า เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก  
 สำเนียงกว่า เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า  
 สำเนียงกว่า เราตั้งจิตมั่น หายใจออก  
 สำเนียงกว่า เราปลี้อังจิต หายใจเข้า  
 สำเนียงกว่า เราปลี้อังจิต หายใจออก  
 สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา  
 และโทมนัสในโลกได้ เราไม่บอกอานาปานสติแก่ภิกษุผู้หลงลืม ไม่มีสัมปชัญญะ เพราะเหตุนั้น  
 สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ  
 โทมนัสในโลกอยู่<sup>๒๐</sup>

<sup>๒๐</sup> ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๑๔๕/๑๔๕.

สมัยใด ภิกษุสำเนียงกว่า ‘เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า  
 สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก  
 สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า  
 สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก  
 สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า  
 สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก  
 สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า  
 สำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก  
 สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ  
 กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เธอเห็นการระงับอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็น  
 ผู้วางเฉยได้ดี เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความ  
 เพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุ  
 เจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงทำให้สติปฏิฐาน ๔ บริบูรณ์ได้

สติปฏิฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไรจึงทำให้โพชฌงค์ ๗  
 บริบูรณ์ คือ ๑. สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัด  
 อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ สมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม สมัยใด ภิกษุมีสติตั้งมั่น  
 ไม่หลงลืม สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้) ย่อมเป็น  
 อันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญสติสัมโพชฌงค์สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุ  
 ย่อมถึงความเจริญเต็มที่ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิสกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความ  
 ดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น  
 ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ อีก  
 ประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหยียดดู

ทำความรู้สึกตัวในการสู้เข้า การเหยียดออก

ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร

ทำความเข้าใจสัปดาห์ในการฉันทน์ การดื่ม การเคี้ยว

ทำความเข้าใจสัปดาห์ในการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ

ทำความเข้าใจสัปดาห์ในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนั่งกิริยา ผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น กิษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้<sup>๒๒</sup>

กิริยาทั้งหลาย ถูงมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธาตุพิชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดดวงนั้นออกพิจารณาเห็นว่า นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลืองนี่เป็นงา นี่เป็นข้าวสารแม้ฉันใด กิษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ใจ หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใส้ใหญ่ ใส้เล็กอาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร กิษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น กิษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้

อีกประการหนึ่ง กิษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด กิษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ กิษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น กิษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ อีกประการหนึ่ง กิษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือ

<sup>๒๒</sup> ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๕๘.

ตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขี้เนื้อมี สฟเขียวคล้ำ สฟมีน้ำเหลืองเข้มแม่ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาภายในเข้าไปเปรียบเทียบว่า แม้ภายในก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้<sup>๒๓</sup> ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้่งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติด้วยอาการอย่างนี้

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งถูกกาจิกกิน แร้งทิ้งกินนก กระจงมจิกกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม่ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาภายในเข้าไปเปรียบเทียบว่า แม้ภายในก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้<sup>๒๔</sup> ภิกษุผู้ไม่ประมาท ฯลฯ ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูก มีเนื้อและเลือด มีเอ็นริงรัดอยู่ แม่ฉันใด ฯลฯ เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือด เปื้อนเปรอะ มีเอ็นริงรัดอยู่ แม่ฉันใด ฯลฯ เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือดแต่ยังมีเอ็นริงรัดอยู่ แม่ฉันใด ฯลฯ เป็นโครงกระดูก ไม่มีเอ็นริงรัดแล้ว กระจายกระจายไปในทิศใหญ่ทิศเฉียง คือ กระจุกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกสันหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกก้านคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระจุกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม่ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาภายในเข้าไปเปรียบเทียบว่า แม้ภายในก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้<sup>๒๕</sup> ภิกษุผู้ไม่ประมาท ฯลฯ ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้<sup>๒๕</sup>

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ ฯลฯ เป็นกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี ฯลฯ เป็นกระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม่ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาภายในเข้าไปเปรียบเทียบว่า ‘แม้ภายในก็มีสภาพ

<sup>๒๓</sup> ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๕๕.

<sup>๒๔</sup> ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๒๐๐.

อย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้<sup>๒๕</sup> ภิกษุผู้ไม่ประมาท ฯลฯ ภิกษุ  
ชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้

อีกประการหนึ่ง ภิกษุสงฆ์จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มี  
วิตก วิจารณ์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อม ด้วยปิติและสุขอันเกิดจาก  
วิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง  
พนักงานสรองสนาน หรือลูกมือพนักงานสรองสนานผู้ชำนาญ เทพธิดาหลงในภพขณะสัมฤทธิ์แล้ว  
เอนำประพรมให้ติดเป็นก้อน ก้อนธูปตัวนั้นที่มียางซึม ไปจับ ก็ติดกันหมด ไม่กระจายออก  
แม้ฉันทิภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อม ด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึก  
ซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้องภิกษุผู้ไม่  
ประมาท ฯลฯ ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้

อีกประการหนึ่ง เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌาน ฯลฯ อยู่เธอทำ  
กายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อม ด้วยปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ไม่มีส่วนไหนของ  
ร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง ห้วงน้ำเป็นวังวนไม่มีทางที่กระแสน้ำจะไหล  
เข้าได้ทั้งด้านตะวันออก ด้านตะวันตก ด้านเหนือ และด้านใต้ ฝนก็ไม่ตกตามฤดูกาล แต่  
กระแสน้ำเย็นพุ่งขึ้นจากห้วงน้ำนั้น แล้วทำห้วงน้ำนั้นให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อม เนิ่งนองไปด้วยน้ำเย็น  
ไม่มีส่วนไหนของห้วงน้ำนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้ฉันทิภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้  
ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อมด้วยปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่  
ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง<sup>๒๖</sup> ภิกษุผู้ไม่ประมาท ฯลฯ ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ  
แม้ด้วยอาการอย่างนี้

อีกประการหนึ่ง เพราะปิติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วย  
นามกาย บรรลุตติยฌาน ฯลฯ อยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อมด้วยสุขอันไม่มีปิติ รู้สึกซาบซ่าน  
อยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปิติจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนในกอบอุบล กอปทุม  
หรือกอบอุบลทริก ดอกอุบล ดอกปทุมหรือดอกกอบอุบลทริกบางเหล่าที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พ้น  
น้ำ จมอยู่ใต้น้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื้นเอิบอ้อมซาบซ่านด้วยน้ำเย็นตั้งแต่ยอดถึง  
เหง้าไม่มีส่วนไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้ฉันทิภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้น  
เอิบอ้อมด้วยสุขอันไม่มีปิติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปิติจะไม่  
ถูกต้องภิกษุผู้ไม่ประมาท ฯลฯ ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้

<sup>๒๕</sup> ดูเทียบ ม.ม. (แปล) ๑๒/๑๐๘-๑๑๒/๑๐๔-๑๐๕.

<sup>๒๖</sup> ม.อุปร. (ไทย) ๑๔/๑๕๕/๒๐๑.

อีกประการหนึ่ง เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุจึงบรรลุจุดตถนิมิต ๗๗ อยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผ่องใสแผ่ไปทั่วกายนี้ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผ่องใสจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนบุรุษนั่งใช้ผ้าขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ผ้าขาวจะไม่ปกคลุม แม้นันใดภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน มีใจอันบริสุทธิ์ผ่องใสแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผ่องใสจะไม่ถูกต้อง ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้<sup>๒๖</sup>

อีกประการหนึ่ง เพราะวิตถวารสงบระงับไป ภิกษุบรรลุจุดตถนิมิต ๗๗ อยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอุ่ม ด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง ห้วงน้ำเป็นวงวนไม่มีทางที่กระแสน้ำจะไหลเข้าได้ทั้งด้านตะวันออก ด้านตะวันตก ด้านเหนือ และด้านใต้ ฝนก็ไม่ตกตามฤดูกาล แต่กระแสน้ำเย็นพุ่งขึ้นจากห้วงน้ำนั้น แล้วทำห้วงน้ำนั้นให้ชุ่มชื้นเอิบออบ เนื่ององไปด้วยน้ำเย็น ไม่มีส่วนไหนของห้วงน้ำนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้นันใด ภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอุ่มด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้องภิกษุผู้ไม่ประมาท ๗๗ ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้

อีกประการหนึ่ง เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุจุดตถนิมิต ๗๗ อยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอุ่มด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนในกอบอุบล กอปทุม หรือกออัญชริก ดอกอุบล ดอกปทุมหรือดอกอัญชริกบางเหล่าที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พื้นน้ำ จมอยู่ใต้น้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื้นเอิบออบซาบซ่านด้วยน้ำเย็นตั้งแต่ยอดถึงเหง้าไม่มีส่วนไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้นันใด ภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอุ่มด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้องภิกษุผู้ไม่ประมาท ๗๗ ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้

<sup>๒๖</sup> ม.อุปร. (ไทย) ๑๔/๑๕๕/๒๐๑.

อีกประการหนึ่ง เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิภุจึงบรรลุจุดตกฉาน ฯลฯ อยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนบุรุษนั่งใช้ผ้าขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ผ้าขาวจะไม่ปกคลุม แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง<sup>๒๘</sup> ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิสกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั่งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้<sup>๒๙</sup>

ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้วกุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นส่วนแห่งวิชา<sup>๓๐</sup> ย่อมเป็นภาวาที่หยั่งลงในจิตของภิกษุนั้น มหาสมุทรอันผู้ใดผู้หนึ่งสัมผัสด้วยใจแล้ว แม่น้ำน้อยสายใดสายหนึ่งที่ไหลไปสู่สมุทรย่อมปรากฏภายในจิตของผู้นั้น แม้ฉันใด กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นส่วนแห่งวิชาย่อมเป็นภาวาที่หยั่งลงในจิตของภิกษุนั้น<sup>๓๑</sup> ฉันนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้วมารย่อมได้ช่อง ได้ อารมณ์<sup>๓๒</sup> ของภิกษุนั้น เปรียบเหมือนบุรุษเหวี่ยงก้อนศิลาหนักไปที่กองดินเปียก เธอทั้งหลาย เข้าใจความซื่อนั้นว่าอย่างไร คือ ก้อนศิลาหนักนั้นจะฝังจมลงในกองดินเปียกนั้นได้ไหม” ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ได้ พระพุทธเจ้าข้า” “ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งไม่เจริญไม่ทำให้มากแล้ว มารย่อมได้ช่อง ได้ อารมณ์ของภิกษุนั้นเปรียบเหมือนไม้แห้งสนิท ต่อมา บุรุษนำไปทำเป็นไม้สีไฟ ด้วยหวังว่าเราจักก่อไฟให้เกิดความร้อนขึ้น” เธอทั้งหลายเข้าใจความซื่อนั้นว่าอย่างไร คือ บุรุษนั้นใช้ไม้ที่แห้งสนิทนั้นมาทำเป็นไม้สีไฟแล้วสีให้เป็นไฟเกิดความร้อนขึ้นได้ไหม” “ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

<sup>๒๘</sup> ดูเทียบ ที.สี. (แปล) ๘/๒๒๖-๒๓๓/๗๕-๗๗

<sup>๒๙</sup> ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๑๕๕/๒๐๒.

<sup>๓๐</sup> กุศลธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชา ในที่นี้หมายถึงธรรมที่สัมปยุตด้วยวิชา ๘ คือ วิปัสสนาญาณ ๑ มโนมยิทธิ ๑ อภิญญา ๖ หรือหมายถึงวิชา ๘ (ม.อุ.อ. ๓/๑๕๖/๑๐๓-๑๐๔)

<sup>๓๑</sup> ดูเทียบ อัง.เอกก. (แปล) ๒๐/๕๖๓/๕๑

<sup>๓๒</sup> อารมณ์ หมายถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดกิเลส (ม.อุ.อ. ๓/๑๕๖/๑๐๔)



“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว มารย่อมได้ช่อง ได้อารมณ์ของภิกษุนั้นเปรียบเหมือนหมอน้ำว่างเปล่า ที่เขาตั้งไว้บนเครื่องรอง ต่อมา บุรุษถือเอาหมอน้ำนั้นมาทำเป็นเครื่องตักน้ำ เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือบุรุษนั้นจะพึงตักน้ำได้ไหม<sup>๓๓</sup>ได้ พระพุทธเจ้าข้า” “ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว มารย่อมได้ช่อง ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้วมารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ของภิกษุนั้นเปรียบเหมือนบุรุษโยนกลุ่มด้ายเบา ๆ ลงบนแผ่นกระดานเรียบ ที่ทำด้วยไม้แก่นล้วน เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือ บุรุษนั้นพึงโยนกลุ่มด้ายเบา ๆ นั้นลงบนแผ่นกระดานเรียบที่ทำด้วยไม้แก่นล้วนได้ไหม<sup>๓๔</sup>ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า” “ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ของภิกษุนั้นเปรียบเหมือนไม้สดมียาง ต่อมา บุรุษนำไปทำเป็นไม้สีไฟ ด้วยหวังว่า ‘เราจักก่อไฟให้เกิดความร้อนขึ้น’ เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือ บุรุษนั้นเอาไม้สดที่มียางโน้นมาทำไม้สีไฟแล้วสีให้เป็นไฟเกิดความร้อนขึ้นได้ไหม<sup>๓๕</sup>ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า” “ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ของภิกษุนั้นเปรียบเหมือนหมอน้ำที่มีน้ำเต็มเปี่ยมเสมอขอบปากพอที่กาจะดื่มได้ ที่เขาตั้งไว้บนเครื่องรอง ต่อมา บุรุษถือเอาหมอน้ำนั้นมาทำเป็นเครื่องตักน้ำ เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือ บุรุษนั้นจะพึงตักน้ำได้ไหม<sup>๓๖</sup>ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า” “ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น<sup>๓๔</sup>

ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้วภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใด ๆ เมื่อมีสติเป็นเหตุ ย่อมถึงความเป็นผู้ประจักษ์ชัดในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งนั้น ๆ ได้<sup>๓๕</sup> เปรียบเหมือนหมอน้ำ มีน้ำเต็มเปี่ยมเสมอขอบปาก พอที่กาจะดื่มได้ ที่เขาตั้งไว้บนเครื่องรอง

<sup>๓๓</sup> ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๑๕๖/๒๐๓.

<sup>๓๔</sup> ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๑๕๗/๒๐๔.

<sup>๓๕</sup> ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๑๕๘/๒๐๔.

บุรุษผู้มีกำลังพึงเข่าหมอน้ำนั้น โดยวิธีใด ๆ น้ำนั้นจะพึงไหลมาโดยวิธีนั้น ๆ ได้ไหม” “ได้ พระพุทธเจ้าข้า” “ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน ภายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญทำให้มากแล้ว ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใด ๆ เมื่อมีสติเป็นเหตุ ย่อมถึงความเป็นผู้ประจักษ์ชัดในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งนั้น ๆ ได้ เปรียบเหมือนสระโบกขรณีสี่เหลี่ยม ในพื้นที่ราบที่เขาพูนคันไไว้ มีน้ำเต็มเปี่ยม เสมอขอบปาก พอที่การจะดื่มได้ บุรุษผู้มีกำลังเจาะคันสระโบกขรณินั้น โดยวิธีใด ๆ น้ำนั้นจะพึงไหลมาโดยวิธีนั้น ๆ ได้ไหม” “ได้ พระพุทธเจ้าข้า” “ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน ภายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญทำให้มากแล้ว ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใด ๆ เมื่อมีสติเป็นเหตุ ย่อมถึงความเป็นผู้ประจักษ์ชัดในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งนั้น ๆ ได้ เปรียบเหมือนรถที่เขาเทียมม้าอาชาไนย มีเส้นเสียบไว้ในระหว่างม้าทั้งสองจอดอยู่บนพื้นที่เรียบตรงทางใหญ่ ๔ แยก นายสารถิ ผู้ฝึกม้า เป็นอาจารย์ขับขี่ผู้ชำนาญ ขึ้นรถนั้นแล้ว มือซ้ายจับเชือก มือขวาจับเส้น พึงขับรถไปยังที่ปรารถนาได้แม้ฉับใด ภายคตาสติก็ฉับนั้นเหมือนกัน อนภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว เรอน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใด ๆ เมื่อมีสติเป็นเหตุ ย่อมถึงความเป็นผู้ประจักษ์ชัดในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งนั้น ๆ ได้

พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสแก่ว่า ราหุล เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้น แล้วจักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ คนทั้งหลายทั้งของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มุตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลงบนแผ่นดิน แผ่นดินจะอึดอัดระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้ฉับใด เธอก็ฉับนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดิน เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ คนทั้งหลายทั้งของสะอาดบ้าง ของไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มุตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง น้ำจะอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้ฉับใด เธอก็ฉับนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอ

ด้วยน้ำ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้วจักรอบงำจิตของเธอไม่ได้<sup>๓๖</sup> และทรงตรัสต่อว่า ราชูล เธอจงเจริญอานาปานสติเถิด เพราะอานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มากอานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมากมีอานิสงส์มากคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

๑. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น<sup>๓๗</sup>

๓. สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก

๔. สำเนียงว่า เราระงับกายสังขารหายใจเข้า สำเนียงว่า เราระงับกายสังขารหายใจออก

๕. สำเนียงว่า เรากำหนดรู้ปีติหายใจเข้า สำเนียงว่า เรากำหนดรู้ปีติหายใจออก

๖. สำเนียงว่า เรากำหนดรู้สุขหายใจเข้า สำเนียงว่า เรากำหนดรู้สุขหายใจออก

๗. สำเนียงว่า เรากำหนดรู้จิตสังขารหายใจเข้า สำเนียงว่า เรากำหนดรู้จิตสังขารหายใจออก

๘. สำเนียงว่า เราระงับจิตสังขารหายใจเข้า สำเนียงว่า เราระงับจิตสังขารหายใจออก

๙. สำเนียงว่า เรากำหนดรู้จิตหายใจเข้า สำเนียงว่า เรากำหนดรู้จิตหายใจออก

๑๐. สำเนียงว่า เราทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า สำเนียงว่า เราทำจิตให้บันเทิงหายใจออก

<sup>๓๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๕/๑๒๕.

<sup>๓๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑.

๑๑. สำเนียงว่า เราตั้งจิตมั่นหายใจเข้า สำเนียงว่า เราตั้งจิตมั่นหายใจออก

๑๒. สำเนียงว่า เราเปลื้องจิตหายใจเข้า สำเนียงว่า เราเปลื้องจิตหายใจออก

๑๓. สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก

๑๔. สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้า สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจออก

๑๕. สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก

๑๖. สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นความสะละกิ้นหายใจเข้า สำเนียงว่า เราพิจารณาเห็นความสะละกิ้นหายใจออก<sup>๓๘</sup>

อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก<sup>๓๙</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมพิจารณาภายใน ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่ โดยธาตุว่า มีอยู่ในภายใน ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้ฉลาด ฆ่าโคแล้วนั่งแบ่งเป็นส่วนๆ ใกล้เคียงใหญ่ ๔ แยก (ย่อมทำให้ผู้คนแลเห็น จึงยอมทำให้ค้าขายได้ง่าย จึงหมายถึงเมื่อฆ่าแหละ เป็นส่วนๆแล้ว ย่อมทำให้พิจารณาได้ชัดเจนขึ้นนั่นเอง) ฉนั้นใด ภิกษุทั้งหลาย ฉนั้นนั่นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในแล ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่ โดยธาตุว่า มีอยู่ในภายใน ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมเมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติฯ”<sup>๔๐</sup> พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงเกี่ยวกับภายในออกไปอีกเป็นลำดับไปว่า “ชาตุมนสิการ การพิจารณาว่ากายทั้งปวง แม้ภายนอกแล้วางคองด้วยมายาที่มาล่อลวงของนะ แต่ความจริงแล้วล้วนไม่งาม เป็นปฏิภูม สักแต่ประกอบมาจากธาตุ ๔ ดังนี้

<sup>๓๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๒.

<sup>๓๙</sup> คู่มือเทียบ ม.อ. ๑๔/๑๔๘/๑๓๐-๑๓๑.

<sup>๔๐</sup> ม. อุปริ (ไทย) ๑๔/๒๕๘/๘๖.

(๑) ธาตุดิน ที่เป็นของแข็งแข็งอันมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังศิไล ตไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ที่ต่างเมื่อไม่ได้มีการปรุงแต่งใดๆ แล้วก็ล้วนไม่งามเป็นปฏิภูมิล ไม่สะอาด ไม่เป็นที่ต้องการของใครๆ

(๒) ธาตุน้ำ ที่หมายถึงเป็น ของเอิบอาบ คือความเป็นของเหลว เช่น ดี เสดด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร ที่ล้วนปฏิภูมิล ไม่งามเช่นกัน ที่ต่างเมื่อไม่ปรุงแต่งใดๆแล้วก็ล้วนไม่งามไม่สะอาด ไม่เป็นที่ต้องการของใครๆ

(๓) ธาตุลม ความเป็นของพัดไปมา ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมอันอยู่ในท้อง ลมอันอยู่ในลำไส้ ลมอันแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เช่น ลมหายใจอันไม่น่าปรารถนา ลมหมักหมมเหม็นเน่าอยู่ในท้อง ต่างล้วนเน่าเหม็น ล้วนไม่มีใครอยากดมดม ไม่เป็นที่ต้องการของใครๆ

(๔) ธาตุไฟ ความเป็นของเราร้อน สิ่งที่เป็นเครื่องอบอุ่นร่างกาย และทั้งเป็นสิ่งที่ เป็นเครื่องทรุดโทรมร่างกาย สิ่งที่เป็นเครื่องเราร้อนร่างกาย สิ่งที่เป็นเครื่องทำให้แปรปรวนไปด้วยดีแห่งของที่กินแล้ว ดื่มแล้ว เคี้ยวแล้ว และของที่ลิ้มรสแล้ว กล่าวคือแปรปรวนของที่กิน และลิ้มแล้วให้เป็นพลังงานและสารต่างๆออกมา ย่อมเกิดความร้อน หรือพลังงานและของเสีย เน่าเหม็นจากการสันดาปภายในต่างๆ เป็นมูตรอุจจาระ เหงื่อๆ ไม่เป็นที่ต้องการของใครๆ คุณก่อน ภิภษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิภษุเห็นศพที่เขาทิ้งใน ป่าช้าอันตายได้วันหนึ่ง หรือสองวัน หรือสามวัน ที่ขึ้นพอง เขียวช้ำ มีน้ำเหลืองเยิ้ม จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่า แม้กายนี้แล ก็เหมือนอย่างนี้ เป็นธรรมดาที่มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้เมื่อภิภษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความคำริพถ่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความคำริพถ่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกคุณขึ้น ตั้งมั่น ภิภษุทั้งหลาย เมื่ออย่างนี้ ภิภษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติฯ (นวสิวถิกาบรพพ แสดงอาการของศพไว้ ๕ ระยะหรือแบบ)<sup>๔๑</sup>

พระพุทธยังทรงตรัสว่าภิภษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิภษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังกุมเป็นรูปร่างอยู่ด้วยกระดูก มีทั้งเนื้อและเลือดเส้นเอ็นผูกมัดไว้

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังกุมเป็นรูปร่างอยู่ด้วยกระดูก ไม่มีเนื้อ มีแต่เลือดเปรอะเปื้อนอยู่ เส้นเอ็นยังผูกมัดไว้

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังกุมเป็นรูปร่างอยู่ด้วยกระดูกปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว แต่เส้นเอ็นยังผูกมัดอยู่

<sup>๔๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๓.

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก ปรากฏจากเส้นเอ็นเครื่องผูกมัดแล้ว กระจัดกระจายไปทั่วทิศต่างๆ คือ กระดูกมืออยู่ทางหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางหนึ่ง กระดูกหน้าขาอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสันหลังอยู่ทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางหนึ่งจึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่า แม้กายนี้อีกก็เหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดาที่มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาทมีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกมุคขึ้นตั้งมั่น ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญ กายคตาสติฯ<sup>๔๒</sup>

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงเกี่ยวกับกายนี้ออกไปอีกเป็นลำดับไปว่า “ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งใน ป่าช้า เป็นแต่กระดูก สีขาวเปรียบดังสีสังข์เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้าเป็นท่อนกระดูกเรีรขาดเป็นกองๆ มีอายุเกิน ปีหนึ่ง เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้าเป็นแต่กระดูกผุเป็นจุณ จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่าแม้กายนี้อีกก็เหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดาที่มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกมุคขึ้น ตั้งมั่น”<sup>๔๓</sup> พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงเกี่ยวกับกายนี้ออกไปอีกเป็นลำดับไปว่า“ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุสังคจากาม สัจจจากอกุศลธรรมเข้าปฐมณาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุข เกิดแต่วิเวกอยู่ ภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้นเหมือน กันแล ภิกษุยอมยังกายนี้แลให้คลุก เคล้า บริบูรณ์ ชาบชานด้วยปีติและสุข เกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศใดๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอ ที่ปีติและสุข เกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้องเมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกมุคขึ้น ตั้งมั่น”<sup>๔๔</sup> ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีกภิกษุเป็นผู้วางเฉย เพราะหน่ายปีติ มีสติสัมปชัญญะ

<sup>๔๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗.

<sup>๔๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗.

<sup>๔๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๘.

อยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย ย่อมเข้าตติยฌาน ที่พระอริยะเรียกเธอได้ว่าผู้วางเฉย มีสติ อยู่เป็นสุขอยู่เธอยังกายนี้แล”<sup>๕๕</sup>

พระพุทธองค์ก็ทรงตรัสถึงเกี่ยวกับกายนี้ออกไปอีกเป็นลำดับไป ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า“ภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเข้าจตุตถฌานอันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆได้ มีสติบริสุทธิ เพราะอุเบกขาอยู่เธอ ย่อมเป็นผู้นั่งเอาใจอันบริสุทธิผูกต่อแผ่ไปทั่วกาย” กล่าวอีกนัยหนึ่ง การเจริญตจปัญจกกรรมฐาน ถือเป็นหนึ่งในหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มีหลักการและวิธีการปฏิบัติทำให้เกิดสติ คือ สติที่เป็นไปในกายหรือการพิจารณากายเรียกว่า “กายานุปัสสนา” กล่าวได้ว่าการที่จะตั้งสติ กำหนดพิจารณาในสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูแลสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลายโดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย เช่น การเห็นรูปที่สวยงามก็หลงติดเหล่านี้นี้เป็นไปตามอำนาจของกิเลสทั้งสิ้น<sup>๕๖</sup> เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในรูปรูปนาม เมื่อเกิดการรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ก็ย่อมจะคลายความเข้าใจผิด จนกลายเป็นความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสังขารร่างกายทั้งหลาย ซึ่งข้อนี้พระพุทธองค์ทรงสอนให้บุคคลพิจารณาเห็นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงว่ารูปที่เป็นหนึ่งในขันธ ๕ ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบันก็ดี หายาก็ดี ละเอียดก็ดี เลวก็ดี ประณีตก็ดี อยู่ไกลก็ดี อยู่ใกล้ก็ดี ไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อบุคคลเห็นชอบด้วยปัญญาชอบแล้วย่อมคลายความยึดติดในกายทั้งหลายนี้ได้ จิตก็จะหลุดพ้นจากความยึดถือหรือว่ายึดติดในรูปกาย ความเป็นตัวเป็นตน เรา เขา พ้นจากอำนาจกิเลสที่คอยยั่วโยให้ผู้ไม่พิจารณาด้วยปัญญาเห็นว่าเป็นของสวยของงามไป การเจริญและวิธีปฏิบัติตจปัญจกกรรมฐาน ก็ไม่ได้ผล<sup>๕๗</sup>

อย่างไรก็ตาม ในการเจริญตจปัญจกกรรมฐาน ต้องพิจารณา ๕ สิ่งเหล่านี้ก่อน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง<sup>๕๘</sup> หลักการพิจารณาการเจริญตจปัญจกกรรมฐาน สมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่นิคมของ ชาว กุรุ ชื่อกัมมาสทัมมะในกุรุชนบท สุมงคลวิสาสินี อธิบายเพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีการปฏิบัติตจปัญจกกรรมฐาน เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้น สามารถฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้

<sup>๕๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๕.

<sup>๕๖</sup> อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘.

<sup>๕๖</sup> อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘.

<sup>๕๗</sup> อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕.

เนื่องจากแคว้นกุรุเป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์ มีภูมิอากาศที่ดี ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกุรุนั้นจึงสามารถตั้งสติพิจารณาบำเพ็ญสติปัญญา ดังพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสแสดงไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นหนทางเอก เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศก และปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน”<sup>๔๕</sup> การมีสติกำกับคู่สิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจของกิเลส มี ๔ อย่าง คือ สติในกาย เวทนา จิต และธรรม<sup>๔๖</sup> มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ๑. อานาปานบรรพ (หมวดว่าด้วยการหายใจเข้า-ออก)

พระพุทธองค์ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ คือ ภิกษุในพระศาสนา<sup>๔๗</sup> ไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้ หรือไปสู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า

- เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า
- เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว
- เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
- เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น
- เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจออก
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

ภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้นั้นใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน

- เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว
- เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
- เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น
- เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจออก



- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวงหายใจเข้า
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก
- ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า
- ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม
- พิจารณาเห็นภายในภายในบ้าง
- พิจารณาเห็นภายในภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในภายในบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในภายในบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในภายในบ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกค้นหาและทูลให้อาจารย์ และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในภายใน<sup>๕๐</sup> โดยความเป็นบัณฑิตขั้นแรก การเริ่มต้นคลุมหายใจนั้น พระพุทธเจ้าท่านให้มี สติธรรมใดๆ ในการรู้ลมหายใจออก และมีสติธรรมใดๆ รู้ลมหายใจเข้า ตรงนี้แสดงให้เห็นชัดว่า ท่านจะสอนคนทั่วไปที่ยังไม่เป็นเลข และด้วยขั้นตอนต่างๆ ในอานาปานบรรพนี้เอง หากดำเนินไปตลอดสายก็จะปรุงสติให้แจ่มชัด กระทั่งเริ่มรับรู้ความเกิดดับในสภาวะธรรมหายาบ เช่น ลมหายใจได้ และถ้ามองในแง่ของการภาวนาขั้นละเอียดขึ้นไป

ข้อสังเกตสำหรับนักปฏิบัติทั้งที่เพิ่งเริ่มและผ่านประสบการณ์มานานปี จะพบเรื่องสามัญประการหนึ่ง คือ นักปฏิบัติทั้งใหม่และเก่านั้น แม้ทำสมาธิได้สงบดีเพียงใด พอเริ่มต้นทำในสิ่งที่คิดว่าเป็น วิปัสสนา เช่น ระลึกเข้ามาในกาย หรือในเวทนา หรือในจิต ก็มักมีอาการจ้องเอาที่ๆ แบบที่เรียกกันในหมู่ ผู้ปฏิบัติว่า แซ่ หรือ จม อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มิได้เป็นความรู้ตัวตามธรรมชาติ สังเกตผลภายในด้วยตนเองได้ คือ มีความรู้สึกหนัก หรือแม้เบา ก็รู้สึกมัวมนหรือแม้ใสก็รู้สึก มองไม่เห็นการโคจรของรูปและนามใดๆ เข้ามาแสดงความแปรปรวน ความทนอยู่ไม่ได้ หรือความเป็นสภาวะธรรมไร้วัด ไร้นั้น แต่อย่างใดกล่าวง่ายๆ ได้ว่าสิ่งที่จิตรู้ จิตระลึกอยู่ปรากฏอย่างไรก็เป็นอยู่อย่างนั้น หรือบางทีเห็นชัดได้พักเดียวก็เบลอไป การมีสติรู้ในลักษณะนี้ไม่เรียกว่าเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แต่เป็นการเลือกเห็นเฉพาะตอนที่มัน "ตั้งอยู่" และเป็นการเห็น แบบจ้องเอาเหมือนเพ่งเทียนผ่านสายหมอก ส่วนตอนที่เกิดและดับจะไม่

<sup>๕๐</sup> อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕.

เห็น หรือเห็นก็ประกอบร่วมกับความคิดว่าอย่างนี้ คือ ดับไปแล้ว ซึ่งแท้จริงกำลังของความคิดนั้นเอง เข้ามาเบียดเบียนให้สิ่งถูกรู้หมดกำลังลงมิใช่สติรู้เห็นความเกิดดับตามธรรมชาติแต่อย่างใด ถ้ามองระยะยาวก็จะเห็นประโยชน์ชัดเจนอีกแง่หนึ่งของอานาปานบรรพ ลองใคร่ครวญว่าลมหายใจเป็นของติดตัวเราไปทุกหนทุกแห่ง เพียงรู้ให้ถูก รู้ให้เป็นก็พลอยได้ชื่อว่าเครื่องอยู่เครื่องปรุงจิตให้ทรงอยู่กับการภาวนาตลอดเวลา หรือเกือบตลอดเวลาไปด้วย

อีกประการหนึ่ง ขอให้สังเกตว่าขั้นแรกนี้พระพุทธองค์ให้กำหนดสติรู้เฉยๆ ว่านี่ลมหายใจออก นี่ลมหายใจเข้าไม่ได้ต้องการสิ่งอื่นใดสำคัญไปกว่าสติธรรมดาๆ ที่รู้ตามจริงกายขอระบายลมออกก็ให้กายทำงานไปตามปกติ จิตมีหน้าที่เพียงรู้ กายเรียกร่องขอลมเข้าก็ให้กายทำงานไปตามสภาพ จิตมีหน้าที่เพียงรู้เช่นกัน หากใครนึกไม่ออกว่ามีสติรู้แบบง่ายๆ เป็นอย่างไร ก็ให้ลองพลิกฝ่ามือไปมา จิตมีอาการรู้อย่างไร ก็ให้รู้ลมหายใจออก และลมหายใจเข้าง่ายๆ เหมือนอย่างนั้น ปกติจิตของคนทั่วไปจะลอยไปลอยมา คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ตามกิเลสของแต่ละคน ไม่ได้จ่ออยู่กับกาย ทั้งที่อาศัยกายตลอดชั่วโมฆ อุบายง่ายที่สุดที่จะดึงมาจ่อกับกายคือ ถามตัวเอง เช่น กำลังหายใจออกหรือหายใจเข้า คำตอบที่มีให้ตัวเองนั้นแหละ จะดึงจิตมาอยู่ในขอบเขตของกายโดยอัตโนมัติ เรียกว่าเพิ่งเริ่มขั้นแรก ถ้าทำได้ต่อเนื่องสักพักเดียวก็เกิดประสบการณ์ "ลดทุกข์" ลงได้ทันใจ เมื่อแจ่มแจ้งแล้วว่าจะรู้อย่างไรในขั้นนี้ ก็ขออย่าให้จำอาการสบายๆ ไว้ตลอดไป เพราะหลายคนเมื่อเข้าสู่ขั้นอื่น มักจืดจางจนกลายเป็นเกร็ง หรือกดเข้ามาภายใน ซึ่งเป็นเรื่องผิดพลาดแต่ต้นมือ ควรสังวรไว้ไม่ให้เกิดขึ้นเลย ถ้าทำแล้วยังอึดอัด หรือยิ่งรู้สึกฝืดฝืน ก็อาจคิดอย่างนี้ว่าปกติเราหายใจไม่ได้อึดอัด แต่พอเริ่มฝึกแล้ว อึดอัดนั่นแปลว่าการหายใจของเราไม่เป็นธรรมชาติเราไม่ตามรู้เฉยๆ แล้วต้องแก้ไขใหม่โดยหายใจเป็นปกติอย่างที่เคยไม่อึดอัด สิ่งที่เพิ่มเข้ามามีเพียงความรู้ตามจริงสบายๆ เท่านั้น<sup>๕๒</sup>

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาวขอให้สังเกตว่าเมื่อมีสติรู้ลมหายใจออก มีสติรู้ลมหายใจเข้าอย่างง่ายๆ นั้น ลมจะยาวกว่าปกติ ตรงนี้เป็นจุดที่เรากล่าวได้ว่าจิตสามัญทั่วไป มีความผูกพันแนบสนิทกับลมหายใจอย่างยิ่ง เมื่อปรับจิตให้มาจ่ออยู่กับสิ่งที่มันผูกพันอยู่ตรงๆ ผลก็คือสิ่งนั้นแสดงตัว "เด่นชัด" ขึ้นมากกว่าปกติ เริ่มขั้นแรกพระพุทธองค์แค่ให้มีสติรู้เข้าออกเฉยๆ แต่ขั้นนี้ให้ รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาว ถ้ารู้ชัดอย่างเป็นไปตามธรรมชาติจะไม่อึดอัด แต่ถ้าเข้าใจว่าจะรู้ชัด นั้น คือเพ่งเล็งเป็นพิเศษ บีบหน้าท้องหรือช่วงอกเป็นพิเศษ อันนั้นจะเกิดความคับแน่น เกร็งเกร็งขึ้นมาไม่เป็นผลดีแต่อย่างใด รู้ชัดในที่นี้ต้องหายใจทั่วท้อง ผ่อนคลายเบาหายไปทั่ว สังเกตให้

<sup>๕๒</sup> อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๐.

ขึ้นใจว่าจิตเพ่งหนักเกินเมื่อไหร่ กายเคร่งเกร็งขึ้นเมื่อนั้น ไม่มีทางรู้อะไรได้ ชัดเลย ต่อเมื่อจิตสบายและกายเบา เมื่อนั้นความรู้ชัดจึงเกิดขึ้นอย่างนุ่มนวลเป็นไปเอง ส่งผลให้ลมหายใจเป็นธรรมชาติ ตามกายที่ทำงานเต็มสภาพไปด้วย เมื่อปฏิบัติจนคุณมเป็นถึงระดับหนึ่ง บางคนอาจเห็นสายลมหายใจชัดขียวเป็นนิมิตชัดคล้ายลำน้ำตกใหญ่ จึงมักจำเอานิมิตนั้นมาใช้ในการปฏิบัติครั้งต่อไป

หากสภาวะจิตอยู่ในความพร้อมก็ดีไป นิมิตแบบเดิมปรากฏทันที แต่หากเพิ่งเห็นนิมิตสายลมหายใจชัดเป็นครั้งแรกๆ ก็ไม่ควรคำนึงถึงนิมิต แต่ควรระลึกถึงความจริงเกี่ยวกับลมหายใจไปตามลำดับขั้น เช่นรู้ว่าออกรู้ว่าเข้า แล้วดูว่าที่ออกและเข้านั้นขียวหรือสั้น อย่ำเร่งร้อนอย่าลัดทางแล้วจิตจะค่อยๆ ปรับอาการรู้มาเข้าทางลมอย่างถูกต้อง ไม่สับสนไม่กระสับกระส่ายแต่อย่างใด เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้นตามธรรมชาติแล้วของคนยังไม่เคยฝึกตามรู้ลมมานานๆ นั้น เมื่อมีสติลากลมเข้ามากว่าเดิมระยะหนึ่ง อาจสักสิบระลอกลมหายใจยาว ปอดจะคล้ายลูกโป่งที่อัดลมเข้าไปเกือบเต็ม เหลือพื้นที่ให้อัดเพิ่มน้อยแล้ว หรือบางทีก็เกิดความล้าทางกาย เพราะฉะนั้นลม ทั้งขาออกและขาเข้าจะตื้นลงด้วยปกติ ผู้เริ่มฝึกมักใจร้อน หรือตามรู้ลมอย่างไม่เป็นธรรมชาติ กล่าวคือ จะลากลมยาวให้ได้ทุกครั้ง หรือปล่อยให้ความอยากสงบนำหน้าสติรู้เห็นธรรมชาติของลมหายใจตามจริง เมื่อถึงเวลาควรปล่อยลมออกเพียงสั้น ก็ไปรัดลมให้ยาวเกิน โดยเฉพาะ เมื่อถึงเวลาควรลากลมเข้าเพียงสั้นก็กลับพยายามดึงดูดเสียดแรง อย่างนี้เรียกว่าเป็นการเอาลมตามความอยากของใจ ไม่ใช่ตามความเรียกร้องของกาย เป็นเรื่องน่าสังเกตด้วยว่าหากสติของเราดีพอจะรู้ชัดได้ไม่ว่าลมสั้นหรือลมยาว จะเหมือนจิตมีความเป็นอิสระจากอิทธิพลของลมหายใจมากขึ้นเรื่อยๆ กล่าวคือ แทนที่จะมีสติสั้นหรือยาวตามลม ก็จะแปรมาเป็นผู้รู้ตามจริงว่าลมสั้นกับยาวนั้น สลับจากกันหมุนเวียนเปลี่ยนมายาวได้พักหนึ่งร่างกายก็ดิ่งลมได้สั้นลง สั้นได้ พักหนึ่งกายก็ขอลมให้มากขึ้น ลมหายใจมีได้หลายขนาด แต่สติรู้เป็นกลางมีอยู่อันเดียวหนึ่งเดียวเท่านั้น

อีกประการที่ควรทำความเข้าใจไว้ คือลมหายใจของแต่ละคนมีความสั้นยาวแตกต่างกัน ถ้าสงสัยว่าอย่างนี้เรียกยาวหรือสั้น ก็ให้ใช้ความรู้สึกของตัวเองเป็นหลักเปรียบเทียบยาวหมายถึงว่ายาวกว่าปกติจนเห็นได้ สั้นหมายถึงน้อยกว่าที่รู้สึกว่ายาว นั่นเอง ข้อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดของลมหายใจทั้งปวงหายใจออก ข้อมสำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดของลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้า ขอให้สังเกตด้วยว่าพระพุทธองค์เปลี่ยน ลักษณะรู้ไปนิดหนึ่งจาก รู้ชัดว่าเราหายใจ เป็น เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ ตรงนี้ในระดับประสบการณ์จะต่างกันตรงมุมมอง คือ ตอนแรกมองว่ากายเป็นเรา กายเป็น ผู้หายใจ ต่อเมื่อรู้ชัดในอาการนั้น

แล้วก็มองว่า "เรา" คืออีกส่วนหนึ่งจากกาย ซึ่งเราในที่นี้ ก็คือ ผู้รู้ ผู้ดู อันเป็นอันไม่ได้นอกจากจิตนี้ ก็คือขั้นเริ่มต้นของการหัดรู้ หัดแยกให้ออกระหว่างผู้กำหนดรู้ กับสิ่งถูกรู้<sup>๕๓</sup>

สรุปได้ว่าเป็นปัญญาของจิต ไม่ใช่ปัญญาของความคิด ว่าลมหายใจมาจากความว่างที่ไม่ใช่ตัวตนอย่างไร ก็คืนกลับสู่ความว่างที่ไม่ใช่ตัวตนอย่างนั้น ตรงนี้จะเห็นความสำคัญของจิตที่ตั้งมั่นแล้วสักชนิดหนึ่ง ถ้าทำสมถะมาอย่างไม่พร้อม จิตยังไม่ทรงตัวเป็นปกติ ก็จะเห็นลมหายใจโดยความเป็นสภาวะธรรมภายในและภายนอกไม่ชัด เมื่อไม่ชัด ยังคิดอยู่ ฟุ้งซ่านอยู่ ก็จะเกิดความลังเลสงสัย เช่นว่าเรารู้จักสภาวะธรรมที่ถูกต้องหรือยัง หรือไปเร่งว่าเมื่อไหร่เราจะเห็นสภาวะธรรมโดยความเป็นของภายในและภายนอกเสียที เป็นต้น พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง คำว่า ภายนอก แปลมาจากศัพท์บาลีคือ พหิทฺธา ซึ่งมีความหมายอื่นได้ว่า ข้างนอก หรือ ด้านนอก ฉะนั้นจำเป็นต้องบ่งว่าขั้นนี้เราต้องพิจารณาลมหายใจของคนอื่น มิใช่ในกายของผู้ปฏิบัติภาวนาเอง การรู้ลมหายใจของตนเองมากๆ นอกจากจะเห็นเป็นนิมิตสายลมหายใจออก และเข้าเป็นลำชัดเจนแจ่มแจ้ง แล้วยังทำให้เกิดจิตสัมผัส เป็นผลพวงพลอยได้ตามมาด้วย ปกติคนเราหายใจเข้าออกก็สามารถสังเกตได้ด้วยตาเนื้ออยู่แล้ว เช่น อาการไหวพะเยิบของช่วงกระบังลมหรืออาการพองแล้วแฟบของหน้าท้อง แต่เมื่อมาบวกกับจิตสัมผัสเข้าด้วยก็จะทำให้เราสามารถตั้งมุ่มมองคนอื่นโดยความไม่ใช่ตัวตน แต่สักว่าเป็นถึงสุบลมเข้า และระบายลมออกและเป็นการเห็นตามจริง มิใช่เพียงรับรู้แบบจดจำว่าคนเราต้องหายใจ มิใช่เพียงจินตนาการหรือ คาดเดาว่าเขากำลังหายใจออกหรือเข้าแต่ "รู้" เข้าไปชัดๆ ทีเดียวว่าของเราอย่างไร ของเขาก็อย่างนั้น

ประโยชน์ของการพิจารณาลมหายใจผู้อื่นเป็นเพียงสภาวะธรรมนั้น ก็เพื่อให้เห็นครบวงจร เห็นรอบตลอดสายว่าทั้งภายใน และภายนอก นั้นไม่ต่างกันเลย มิฉะนั้นจะกลายเป็นผลพิจารณาเฉพาะลมหายใจภายในว่าไม่ใช่ตัวตน แต่พอมองคนอื่นแล้วก็กลับรู้สึกว่าลมหายใจของเขา ความปรากฏทั้งหมดของเขา เป็นตัวเป็นตนขึ้นมา กล่าวง่ายๆ ฟังกำจัดความสงสัยว่ามีเราไม่ใช่ตัวตนอยู่คนเดียว แต่คนอื่นเป็นตัวเป็นตนหมดความรู้สึกเกี่ยวกับตัวตนย่อมครอบงำได้อีก การพิจารณาลมหายใจของผู้อื่นสักแต่เป็นสภาวะธรรมนั้น นับว่าจุดชนวนมองโลกทั้งหมดโดยสักแต่เป็น ธรรมหลักการหนึ่งของสติปัญญา ๔ คือ ให้ละวางความยึดมั่นทั้งปวง โดยเริ่มจากตัวเราก่อน แล้วค่อยขยายผลความรู้แจ้งออกไปครอบคลุมภายนอกถ้วนทั่ว

อย่างไรก็ตาม หากผลดีผลตามคว่นไปเฝ้าสังเกตภายนอกก่อน ผลเสีย คือ จิตจะส่งออกนอกไปเลย และไม่อยากกลับเข้ามาสู่ เข้ามาดูความเป็นภายใน เมื่อพยายามดูภายใน

<sup>๕๓</sup> ที.ที. (ไทย) ๕/๓๔๓/๒๗๗.

จะเหมือนมีกำแพงขวางกั้นและรู้สึกว่าเป็นเรื่องยาก ฉะนั้นจึงควรขยับใจกับตนเองว่าต้องดูข้างในให้ชำรุดก่อนดูข้างนอกและหมายเหตุไว้สำหรับใครที่เกรงว่าการมองอิริยาบถนอกตัวเป็นการส่งจิตออกนอก อันนี้ต้องทำความเข้าใจเรื่อง ส่งจิตออกนอก ดีๆก็คือความคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกขอบเขตของการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เช่นเรื่องวัดค่าสูงต่ำให้เกิดอึดตามานะ เป็นต้น การส่งจิตออกนอกนั้น แม้คิดเข้ามาในขอบเขตของกายใจตนเอง แต่ไปคิดแบบกิเลสๆ เช่นวันนี้เราสวยหรือหล่อกว่าเมื่อวาน ก็ต้องนับว่าใช้การส่งจิตออกนอกเช่นกัน ในทางตรงข้ามแม้จิตจับวัตถุนอกตัว แต่สัมผัสรู้ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เคล็ดหลงยึด อย่างนี้ก็ต้องจำแนกไว้เป็นการดำเนินจิตในสติปัญญานอย่างหนึ่ง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง บางจังหวะจิตมีคุณภาพดี สติมีความคมชัดกว้างขวางรอบด้าน ก็อาจเห็นทั้งลมหายใจของเราเองและคนอื่นพร้อมกัน สาระไม่ได้อยู่ที่เราเห็นเพียงเดียวหรือเห็นรอบครอบคลุม แต่อยู่ที่เราสามารถเห็นลมหายใจโดยความเป็นสภาวะธรรม ไม่ใช่ตัวตนทั่วทั้งหมดได้หรือเปล่า บางเวลาอาจเห็นเฉพาะความเกิดขึ้นเด่นชัดเท่านั้น

พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นในกายบ้าง วิธีกำหนดจะแตกต่างออกไปนิดเดียว คือตระหนักถึงความเกิดลมหายใจ ไม่ว่าจะขาออกหรือขาเข้า ไม่ว่าจะของเราหรือของ คนอื่น หากเป็นสติที่ตั้งมั่น เห็นชัดต่อเนื่อง ก็จะทราบขณะของ "ความเกิดขึ้น" อย่างชัดเจนบางเวลาอาจเห็นเฉพาะความดับลงเด่นชัดเท่านั้น ต่างแต่ตระหนักถึงความดับลมหายใจ ไม่ว่าจะขาออกหรือขาเข้า ไม่ว่าจะของเราหรือของคนอื่น หากเป็นสติที่ตั้งมั่น เห็นชัดต่อเนื่อง ก็จะทราบขณะของ "ความดับลง" อย่างแจ่มชัด และเห็นเป็นเพียงสภาวะหนึ่งในธรรมชาติ ของที่เกิดขึ้นจะต้องระงับลงเป็นธรรมดา เมื่อฝึกรู้ลมหายใจตามลำดับทั้งหมดกระทั่งถึงขั้นสุดท้ายในข้อก่อน จิตย่อมมีคุณลักษณะหนึ่งปรากฏขึ้นมา คือ ปัญญาเห็นความเกิดดับต่อเนื่องอย่างเด่นชัด คือเห็นในลักษณะประจักษ์ว่ากลไกธรรมชาติกายมนุษย์ประการหนึ่ง คือ เรียกร่องลมหายใจเข้ามา แล้วต้องการระบายออกไป สลับกันเกิดดับต่อเนื่องเป็นชุดๆ แต่ละชุดเป็นคนละลม เป็นคนละตัวกันแล้ว ชีวิตย่อมปรากฏเป็นอีกอย่างหนึ่ง โลกทัศน์ภายในย่อมแตกต่างไปอีกแบบหนึ่ง แทนที่จะรู้สึกว่ากายเป็นเรา เราเป็นกาย ก็เห็นกายไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่มีตัวตนของเราในกาย ดังพระพุทธองค์ตรัสซึ่งทำยไว้เสมอว่า เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกค้นหาและทิวเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย อยู่เสมอ

สรุปได้ว่า อานาปานบรรพของมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธองค์ให้หัดรู้ลม ทั้งปวงตามจริง มิใช่ให้หัดสร้างลมหายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมิได้ให้ บังคับลมหายใจตามอยาก เพราะการหายใจเป็นเรื่องของธรรมชาติทางกาย เป็นการเรียกร่องจากกาย ไม่ใช่ตัวเขาหรือตัวใคร สำคัญคือ เมื่อรู้ลมหายใจเป็น รู้ลมหายใจได้ต่อเนื่อง ก็สามารถน้อมไปพิจารณา ลม เข้าออกสักแต่เป็นสภาวะธรรมทั้งข้างนอกและข้างในเกิดดับอยู่ ต้องทำความเข้าใจไว้แต่ เริ่มให้แม่นๆอย่างนี้

## ๒. อิริยาปถบรรพ (หมวดว่าด้วยอิริยาปถ)

หมวดว่าด้วยอิริยาปถ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาปถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน พระพุทธองค์ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุ

- เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน
- เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน
- เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง
- เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน
- หรือเธอตั้งกายด้วยกิริยาท่าทางอย่างใดๆ ก็รู้ชัดกิริยาท่าทางอย่างนั้นๆ
- ตั้งพรรณนามาจะนี้ภิกษุย่อม
- พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง
- พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่า เอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกค้นหาและทิวี่เข้าสิงสู่ และไม่ถ่มมันอะไรๆในโลก

คุณกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ<sup>๕๔</sup>  
ความเชื่อมโยงระหว่างอานาปานบรรพกับอิริยาปถบรรพ

ลำดับการปฏิบัติของสติปัฏฐาน ๔ มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด และกลมกลืนกัน  
มากกับอานาปานบรรพ กล่าวคือถ้าฝึกอานาปานบรรพมาอย่างถูกต้อง และได้ผล ก็แทบจะเรียก  
ได้ว่าถอนจากการกำหนดสติในอานาปานบรรพเมื่อไหร่ เป็นอันว่าเข้าสู่อิริยาปถบรรพทันที

เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ก็ขอให้สังเกตว่าเมื่อภาวนาจนกระทั่งรู้ลมหายใจถึง  
ระดับที่จิตปรารถนาน้อยในการเคลื่อนไหวกาย ปรารถนาน้อยในการแต่งคำพูดเจรจา ปรารถนา  
น้อย แม้ในการนึกคิดไปในเรื่องไร้สาระต่างๆ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาคือความรู้ชัดเข้ามาในกาย  
กายอยู่ท่าไหน ก็รู้ชัดอยู่ในท่านั้นๆ อาการนั้นๆ อิริยาปถ ๔ นั้นก็เหมือนกับลมหายใจ คือเป็นสิ่ง  
ที่มีอยู่จริง เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว ไม่ต้องสร้างขึ้นก็มีเอง หน้าที่ของเราจึงน้อย คือแค่ตามรู้ให้ตรงจริง  
ตรงตามปัจจุบันก็พอ หากรู้สึกว่าเป็นไปได้ยาก ขอให้ลองตั้งต้นด้วยการกำหนดลมหายใจอย่าง  
ถูกต้อง เพียงแค่รู้ธรรมดาๆ อย่างนี้ลมหายใจออก อย่างนี้ลมหายใจเข้าเพียงสองสามครั้ง  
พอเกิดความรู้จักลมตามจริงแล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นความรู้อิริยาปถไปเอง นี่จะเป็นข้อพิสูจน์  
อย่างดีว่าสติรู้ลมหายใจ แนบสนิทชิดเชื้อกับสติรู้อิริยาปถเพียงใด

เมื่อรู้ลมหายใจชัด ก็ห่างจากความรู้อิริยาปถชัดเพียงแค่อาการกำหนดระดับ  
เดียว หากพิจารณาเป้าประสงค์ของการฝึกสติตามลำดับขั้น ก็คงพูดได้ว่าเราตามรู้ลมหายใจอย่าง  
ดีเพื่อมารู้อิริยาปถอย่างเยี่ยม และเราตามรู้อิริยาปถอย่างดี ก็เพื่อจะไปรู้ความเป็นกายทั้งหมด โดย  
ความเป็นของเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เพื่อความคลาย ความวางจากอุปาทานยึดมั่นถือมั่นว่า  
อย่างนี้ของเรา อย่างนี้เป็นเรา ตรงนี้เป็นเรื่องควรยำ ควรทำไว้ในใจอย่างแม่นยำ ให้เป็นทิวากูล  
หรือความเห็นที่สมบูรณ์ตั้งแต่เริ่ม มิฉะนั้นเมื่อสงบสุขจากการฝึกปฏิบัติหนึ่งๆ แล้วจะแคว้งคว้าง  
ไม่ทราบจะทำให้พัฒนาเป็นก้าวต่อไปอย่างไร หรือกระทั่งจะรักษาสติรู้ชัดไว้เพื่อประโยชน์  
อันใด นักปฏิบัติจำนวนมากสงบสุขอยู่กับลมหายใจถึงขั้นหนึ่ง ชำนาญทางในการทำสมาธิให้  
เกิดขึ้น ดำรงอยู่ และถอนออกดีแล้ว จะรู้สึกคล้ายกันอย่างหนึ่งคือ พอใจ หรืออีกนัยหนึ่ง  
คือ พอแล้ว โดยมีได้ตระหนักว่างานภาวนาแบบพุทธเพิ่งเริ่มต้น นี่ยังไม่นับรวมอิตตาและมานะ

<sup>๕๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๒๕๕-๒๕๓.

ของความเป็นผู้สงบ ผู้ควบคุมจิตได้ดีกว่าคนทั้งหลาย อันเป็นผลข้างเคียงของการทำสมาธิ  
ได้ผล และดังหัวข้อระบุไว้ว่าตรงนี้เรากล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานบรรพกับ  
อิริยาปถบรรพ

ฉะนั้น เมื่อทำสติรู้อิริยาปถชัดแล้ว ก็ย่อมเป็นปัจจัยเกื้อกูลให้เกิดสติรู้ลมหายใจ  
ชัดกว่าปกติด้วย หรืออาจกล่าวยิ่งไปกว่านั้นทีเดียวว่าถ้าขาด ความถนัดในการรู้ลมหายใจ  
เพราะเหตุติดขัดเฉพาะตน ก็อาจลองหันมาเริ่มตั้งหลักจากการตามรู้อิริยาปถก่อน เพื่อที่ว่าเมื่อ  
รู้อิริยาปถได้ชัด ก็จะเกิดความสงบสุข กายใจกวัดแกว่งน้อยลง อันจึงไปสู่ความสามารถรู้ลม  
หายใจดีกว่าเดิม ถัดตามหลักความจริงที่ว่าลมหายใจกับอิริยาปถนั้น เป็นสิ่งถูกรู้ตามกันได้  
รู้อย่างหนึ่งก็พลอยรู้อีกอย่างหนึ่งตามไปเอง หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือโดยธรรมชาติของจิต  
แล้ว ถ้าฝึกให้มีสติรับรู้อะไรอย่างเป็นกลาง อย่างธรรมดาๆ ได้ถูกต้อง จะเริ่มถูกจากตรงไหนก็  
ได้ ที่สุดจะสามารถไปรู้อย่างอื่นได้ถูกตามไปด้วย เพราะสิ่งที่เราต้องการเหมือนกันคือ รู้ ต่างกัน  
คือ สิ่งถูกรู้ เท่านั้น ขอเพียงรู้ได้ถูก รู้ได้เป็นจากจุดหนึ่ง ก็เอาไปรู้อื่นได้ด้วยลักษณะเดียวกัน

ดังกล่าวข้างต้น การนั่งคู้บัลลังก์ทำอานาปานสตินั้น คือการตั้งใจตามลมอย่าง  
เดียว หมายถึงสถานที่ควรเอื้ออำนวย และทำนองควรทะมัดทะแมงหน่อย อีกประการที่สำคัญ  
คือปกติแล้วจะปิดเปลือกตาลงเพื่อจำกัดทวารในการรับรู้ให้เหลือน้อยที่สุด จะได้จับลมหายใจ  
เพียงหนึ่งเดียว เหมือนรบกับศัตรูแบบเดี่ยวต่อเดี่ยว ไม่ต้องถูกล่อลวงชักจูงด้วยศึกหลายด้าน เมื่อ  
เปรียบกับการกำหนดสติรู้อิริยาปถนั่งในอิริยาปถบรรพแล้ว พระพุทธองค์มิได้ แนะนำควร  
นั่งคู้บัลลังก์นั้นหมายถึงว่านั่งอย่างไรก็นั่งไป แล้วก็ไม่ต้องปิดตาด้วย แต่อย่างไรให้เห็นใน  
หัวข้อก่อน ว่าการรู้ลมหายใจกับการรู้อิริยาปถนั้นมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดสนิทแนบกันเป็นอย่าง  
ยิ่ง เรามีสติรู้อิริยาปถนั่งก็ไม่มี ความจำเป็นอันใดจะต้องทิ้งขว้างการรู้ลมหายใจเลย นี่ก็จะ  
สรุปว่าต่างบรรพกันก็คือ ต่างการเน้นต่างมุมมองภายในทว่ายังเอาลมหายใจมาช่วยได้ตลอด  
สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสยกย่องสรรเสริญอานาปานสติว่า เมื่อทำให้มากแล้วย่อมบำเพ็ญ  
สติปัญญา ๔ ให้บริบูรณ์ได้ คล้ายการฝึกว่ายน้ำอยู่ประการหนึ่ง คือ ขณะยกแขนจ้วงมือไป  
ข้างหน้า เราก็หัดพลิกหน้าอ้าปากรับลมเข้าปอดไปด้วย เราทำสองอย่างที่แตกต่างกันใน  
ขณะเดียวกัน เพื่อพาตัวเองเคลื่อนที่ไปได้



การรู้อิริยาบถนั่งทั้งยังรู้ลมหายใจก็เปรียบเช่นนั้น แทนการนั่งกำเกร็ง บังคับตัวเอง ว่าจงรู้กายนั่ง จงรู้ว่าเรากำลังนั่งซึ่งทำเดี๋ยวเดียวก็หมดความสุข ก็เปลี่ยนเป็นรู้ลมหายใจ เพื่อตรึงจิตไว้กับที่เสียก่อน แล้วค่อยเอาความมั่นคงแจ่มใสของจิตกำหนดรู้กิริยานั่งไปด้วย นอกจากรูปกายทำนั่งจะปรากฏชัดแล้ว ยังยึดเวลารู้ความปรากฏเช่นนั้นได้เนิ่นนาน อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องบังคับฝืน ไม่ต้องจดจ่อสั่งตนเองให้รู้อย่างผิดปกติ ซึ่งอย่างนี้จะไม่มีผลข้างเคียงเป็นอันตรายใดๆทั้งสิ้น เนื่องจากเราเอาจิตที่พร้อมจะรู้ไปใช้รู้ มิใช่เอาจิตที่ยังอ่อนแอไปใช้งานเกินกำลังเมื่อผู้ปฏิบัติมีสติ

สรุปได้ว่าในอิริยาบถบรรพนั้น ถ้ากล่าวโดยเจาะจงลงมาถึงการฝึกอิริยาบถนั่ง ก็ต้องว่าแตกต่างจากอานาปานบรรพที่การลืมตา ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ รวมทั้งเน้นมองกายทั่วพร้อมที่ปรากฏเป็นรูปนั่งอยู่ แม้มีลมหายใจเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ก็ไม่ได้เจาะจงรู้ลมชัดเหมือนอย่างอานาปานบรรพ แต่นั่งๆ ไปถ้าพอใจจะกำหนดเนิ่นมาทางลมหายใจ ก็ควรรู้ตัวว่าขณะนั้นอยู่ในอานาปานบรรพ มิใช่อิริยาบถบรรพอีกต่อไป ผลของการปฏิบัติด้วยอิริยาบถนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดเจนว่ามีเพียงกายแต่ภายในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิปราศจากความยึดมั่นถือมั่น<sup>๕๕</sup>

### ๓. สัมปชัญญะบรรพ (หมวดว่าด้วยสัมปชัญญะ)

สัมปชัญญะบรรพ (หมวดว่าด้วยสัมปชัญญะ) หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น มีการก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง คู้แขนเหยียดแขน การกิน ดื่ม คิด อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ เป็นต้น สัมปชัญญะบรรพ สัมปชัญญะ แปลว่า รู้ตัว ก็มีอาการคล้ายกับข้อต้นเหมือนกัน ท่านกล่าวว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ คือความเป็นผู้รู้ทั่วไป พร้อมรู้ตัว อาการก้าวไปข้างหน้า หรือว่าถอยมาข้างหลังเรารู้เวลาจะเหลียวไปข้างซ้าย เหลียวไปข้างขวาก็รู้ย่อมเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ คือ

<sup>๕๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๕๐.

ความรู้ทั่วพร้อมในการรู้แขนเข้ามา หรือว่าเหยียดแขนออกไป เรารู้เวลาห่มจีวร ทรงผ้าสังฆาฏิ อุ้มบาตร เรารู้ว่าเวลานี้เรากำลังห่มจีวร พาดผ้าสังฆาฏิอุ้มบาตร และข้อมรู้พร้อมในการกิน การดื่ม ในการเที่ยวในการแต่ละอัน แล้วก็รู้พร้อมทั่วในขณะที่จะถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ข้อมรู้ทั่วพร้อมในขณะที่เดินอยู่ ยืนอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ หลับอยู่ ตื่นอยู่ พุดอยู่ หรือว่าเป็นผู้นั่งอยู่ที่รู้”<sup>๕๖</sup>

สัมปชัญญะนี้ท่านแปลว่า รู้ เป็นผู้รู้ทั่ว แล้วก็รู้พร้อม รู้ตลอดเวลา รู้ทั่วทุกอย่าง ไม่ใช่รู้แต่ละอย่าง อะไรมันจะเกิดขึ้นในกรณีใดก็ตาม อารมณ์ของเราทั้งหมด มีการระมัดระวังอยู่ตลอดเวลา คำว่าแปลอ้อมไม่มี คำว่าไม่รู้ไม่มี ถ้าว่ากันไปก็เหมือนจะซ้ำกับข้อเมื่อกี้ แต่ตัวนี้ละเอียดลงไป บรรพแรกเป็นแต่เพียงผู้รู้ ยืน เดิน นั่ง นอน แต่บรรพนี้รู้การเดิน ก้าวไปข้างหน้ารู้ ถอยมาข้างหลังรู้ เหยียดแขนไปซ้ายรู้ เหยียดแขนไปขวารู้ ข้อมแขนเข้า ก็รู้ ห่มผ้าก็รู้ พาดสังฆาฏิก็รู้ กลืนก็รู้ กินก็รู้ ถ่ายอุจจาระปัสสาวะรู้ ท่านว่าอย่างนี้ตัวรู้กันนี้เรียกว่าใช้สติเข้าควบคุมว่ารู้ ความมุ่งหมายรู้ไปเพื่ออะไร ตัวรู้นี้ให้เราทรงใจไว้เป็นสมถภาวนา ถ้าเราทำได้อย่างละเอียดตามที่กล่าวมาข้างต้น แสดงว่า สัมปชัญญะตัวรู้ตัวของเรามาก ถ้ารู้ได้จริงๆ แบบนี้ละก็ใกล้พระนิพพานเต็มที รวมความว่า ที่พระพุทธเจ้าตรัสในสัมปชัญญะบรรพ ในด้านของสมถภาวนา ท่านให้ทำสติสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา รู้เดิน รู้นอน รู้กิน รู้นั่ง รู้ก้าวไปข้างหน้า รู้ก้าวไปข้างหลัง รู้หยิบบาตร รู้อะไรทั้งหมด นี่เป็นอันว่ารู้ เป็นการทรงสติ ฝึกไว้ให้สติมันมีความว่องไว สัมปชัญญะมีความรู้ตัว แต่ส่วนใหญ่จะไร้สัมปชัญญะตลอดเวลา รู้ตัวนั้นยังเป็นการรู้เล็ก แต่สิ่งที่สำคัญที่ควรทำให้มี และควรจะรู้อยู่เสมอว่า วันหนึ่งตั้งแต่ตื่นถึงหลับ นิเวศน์ ๕ ประการ มันกินใจเราไปบ้างหรือเปล่า นิเวศน์ตัวไหนมันกินใจเราเข้าไปบ้าง มีไหม หรือว่าสังโยชน์ ๑๐ ประการ ตัวไหนที่เข้ามารักรังใจเราบ้างหรือเปล่านั้นเราต้องรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา จรณะ ๑๕ มีศีลสัมปทา เป็นต้น มีจุดตกฉานเป็นที่สุด เรามีอารมณ์ครบถ้วนไหม นี่ต้องมีสัมปชัญญะรู้ไว้ด้วย หรือบารมี ๑๐ ประการ เรามกพร่องบ้างหรือเปล่าให้ทรงอารมณ์ไว้ไนใจ จิตต้องทรงไว้พร้อมตลอดเวลา

<sup>๕๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๔-๓๐๕.

ในไตรจกานคาถากล่าวว่า วาจาที่ชอบนิทานคนโน้น ชอบเสียดสีคนโน้น ชอบว่าคนโน้นดี คนนี้เลว เสียดสีซึ่งกันและกัน ซึ่งมันเป็นวาจาของสัตว์นรก อารมณ์ของเราเข้าไปข้องบ้างหรือเปล่า จิตใจมีความรู้สึกอย่างนี้บ้างไหม ถ้ามีรู้สึกในไตรจกานคาถา คือจิตคิดน้อมไปในความรักรูป กลิ่น รส เสียง และสัมผัส น้อมไปในความโลภ อยากจะร่ำรวย น้อมไปในความโกรธ คิดอาฆาตมาดร้าย จะว่ากันให้เจ็บใจ จะทำกันให้ซ้ำใจ น้อมไปในความหลง อะไรเป็นเรา เป็นของเรา แล้วกล่าวมาทางวาจาบ้าง แสดงออกทางกายบ้าง คิดในใจบ้าง อาการอย่างนี้ทั้งหมดพระพุทธเจ้าทรงเรียกว่าเป็นอารมณ์เศร้าหมองตายแล้วลงนรก เป็นอันว่าอารมณ์รู้ที่เราต้องรู้ รู้ว่าอารมณ์ชั่วมาจากนิรโทษเมื่ออารมณ์ชั่วมาจากอารมณ์แห่งมิจจาทิฐิ อารมณ์ดีมาจากจรณะ ๑๕ อารมณ์ดีมาจากบารมี ๑๐ ประการ อารมณ์ดีที่เรามีกำลังต้านทานด้วยอำนาจของอิทธิบาท ๔ อารมณ์เรามีความดีเพราะเราไม่ยุ่งในไตรจกานคาถา อารมณ์เราไม่มีความกังวลด้วยวัตถุและสิ่งที่มีชีวิต คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นเรื่องธรรมดา ที่เกิดแล้วต้องสลายตัวไป ไม่มีอะไรทรงตัว นี่เป็นเรื่องของสัมปชัญญะที่เราต้องพึงปฏิบัติ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า“ภิกษุทั้งหลายย่อมพิจารณาเห็นภายในกาย ภายในและภายนอก” ก็หมายความว่า เห็นตัวเรา เห็นบุคคลอื่น เราก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลังเรารู้ คนอื่นเขาเดินไปเดินมาเรารู้ เรากินข้าว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เราดื่ม เราเคี้ยว เราขืน เราเดิน เรานั่ง เรานอน รู้ตัวทุกอิริยาบถ นี่แสดงว่าสติก็สมบูรณ์ สัมปชัญญะก็สมบูรณ์ เมื่อสัมปชัญญะสมบูรณ์แบบนี้ มหาธรรมดาศึกษา ตอนท้ายท่านลงธรรมดาไว้เสมอว่า “เราย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ เห็นความเกิดขึ้นในกายบ้าง นอกกายบ้าง”ว่านี่เราเดินอยู่อย่างนี้ เราขืน เรานั่ง เรานอน เรากิน เราเคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ห่มผ้า นุ่งผ้า เรามันมีจริงสำหรับเรา แต่อาการอย่างนี้มันไม่ทรงตลอดกาลตลอดสมัย เพราะตอนที่เรานุ่มสวร่างกายแข็งแรงทุกอย่างทำอะไรก็คล่อง ทำอะไรก็กระฉับกระเฉงทุกอย่าง ตัวธรรมดามันมีว่า มีความเสื่อมเป็นปกติ พอแก่ลงมาก็ดี ความป่วยไข้ไม่สบายปรากฏ ตัวคล่องหายไปแล้ว ทำอะไรก็ลำบากทุกอย่าง ท่านบอกว่า ความเกิดขึ้นในกายเป็นของธรรมดา คือความเสื่อมนั่นเอง อาการที่เกิดขึ้นกับกาย กายเราที่ยืนได้ ก้าวไปข้างหน้า ก้าวมาข้างหลัง เหลียงซ้าย แลขวา คู้แขนเข้ามาเหยียดแขนออก อะไรเหล่านี้เป็นต้น ที่มีการคล่องตัวธรรมดามันมีมา ที่ทำได้คล่องในสมัยที่มีร่างกายสมบูรณ์แบบ กำลังวังชายังดี ไม่ช้าความเสื่อมก็ปรากฏ ต้องคิดไว้ตลอดเวลาว่า นี่มันจะเสื่อมนะ เวลาที่ความเสื่อมอะไรมีอยู่บ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ อารมณ์ อารมณ์ที่เรานึกไว้อย่างนี้ เดี่ยวมันผลอ การผลอมันเป็นอาการของตัวเสื่อม เมื่อความเสื่อมปรากฏ ท่านก็ว่าไปอีกว่า “ก็หรือมีสติว่า กายนี้มีอยู่ เข้า

ไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น แต่เพียงสักแต่ว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักแต่ว่าเป็นที่อาศัยที่ระลึก เธอ  
ยอมไม่ติดอยู่ ย่อมไม่ยึดถืออะไรในโลกด้วย คุณก่อน ภิกษุทั้งหลาย ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย  
เนื่อง ๆ อยู่อย่างนี้”

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวสัมปชัญญบรรพนี้ เป็นเช่นเดียวกันกับผลที่  
เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาในอิริยาปถบรรพ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง  
พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง  
พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในกายบ้าง  
พิจารณาเห็นธรรม ทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดเจนว่ามีเพียงกาย  
แต่ภายในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทณฺฐิ ปราศจากความยึดมั่นถือมั่น<sup>๕๗</sup>

#### ๔. ปฏิคุณมณสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาสิ่งน่าเกลียด)

ปฏิคุณมณสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาสิ่งน่าเกลียด) หมายถึง ให้  
พิจารณาหรือกำหนดรู้ความน่าเกลียดขี้ทุกขของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้า  
จรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาดชนิดต่างๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง  
เป็นต้น<sup>๕๘</sup>

พระผู้มีพระภาคเจ้าครั้นทรงจำแนกกายานุปัสสนาโดยทางการใส่ใจถึงกายโดย  
เป็นของปฏิคุณอย่างนี้แล้ว บัดนี้เพื่อจะทรงจำแนกโดยทางการใส่ใจถึงกายโดยความเป็นธาตุ จึง  
ตรัสชาตุมณสิการบรรพว่า ยังมีอีกข้อหนึ่ง เป็นต้น ในชาตุมณสิการบรรพนั้นมีการพรรณนา  
อรรถพร้อมด้วยข้อเทียบเคียงอุปมาดังต่อไปนี้ คนฆ่าโคบางคนหรือลูกมือของเขาที่เขาเลี้ยงดู  
ด้วยอาหารและค่าจ้าง ฆ่าโคแล้วชำแหละแบ่งออกเป็นส่วน ๆ แล้ว นั่ง ณ ที่ทางใหญ่ ๔ แพร่ง  
คือที่ชุมทางย่านกลางทางใหญ่ ซึ่งไปได้ทั้ง ๔ ทิศ ฉันทโค ภิกษุ(ผู้บำเพ็ญชาตุมณสิการ) ก็ฉันทโค  
นั้นแลยอมพิจารณากาย ซึ่งชื่อว่าตั้งอยู่ตามที่ เพราะตั้งอยู่ด้วยอาการอย่างใดอย่างหนึ่งแห่ง  
อิริยาปถทั้ง ๔ และซึ่งชื่อว่าดำรงอยู่ตามที่เพราะตั้งอยู่ตามที่ อย่างนี้ว่า ในกายนี้มีปฐวีธาตุ  
อาโป-ธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุกายสักว่าธาตุ ๔ ท่านอธิบายไว้อย่างไร ท่านอธิบายไว้ว่า เมื่อคน  
ฆ่าโคเลี้ยงโคอยู่ที่คินาโคไปยังที่ฆ่าก็ดี นำมาผูกไว้ที่ฆ่าก็ดี กำล้างฆ่าก็ดี มองดูโคที่ฆ่าตายแล้ว  
ก็ตีความสำคัญว่าโค ยังไม่หายไปตราบนานเท่านี้ เรายังไม่ได้ชำแหละโคนั้นออกเป็นส่วนๆ ต่อเมื่อ  
เขาชำแหละแบ่งออกแล้ว ความสำคัญว่าโคก็หายไป กลับสำคัญเนื้อโคไป เขามิได้คิดว่า  
เราขายโค คนเหล่านี้ซื้อไป ที่แท้ เขาคิดว่าเราขายเนื้อโค คนเหล่านี้ซื้อเนื้อโค เปรียบฉันทโค แม้

<sup>๕๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๖.

<sup>๕๘</sup> ม. ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๖.

ภิกษุนี้ก็จันนั้นเหมือนกันเมื่อครั้งเป็นปุถุชนผู้เขลา เป็นคฤหัสถ์ก็ดี บรรพชิตก็ดี ความสำคัญว่า สัตว์หรือบุคคล ยังไม่หายไปก่อนตราบเท่าที่ยังไม่พิจารณาเห็นกายนี้แน่ ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ ดำรงอยู่ แยกออกจากก้อนโดยความเป็นธาตุต่อเมื่อเธอ พิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุ ความสำคัญว่าสัตว์จึงหายไป จิตก็ตั้งอยู่ด้วยดีโดยความเป็นธาตุอย่างเดียว

พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสว่าภิกษุทั้งหลายพึงพิจารณาเห็นกายอันนี้แน่ ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฯลฯ วาโย- ธาตุดังนี้ จันนั้นก็เปรียบเหมือนคนฆ่าโค ความสำคัญว่าสัตว์เปรียบเหมือนความสำคัญว่าโค อิริยาบถทั้ง ๔ เปรียบเหมือนทางใหญ่ ๔ แพร่ง ความพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุ เปรียบเหมือนการที่คนฆ่าโคนั่งแบ่งออกเป็นส่วน ๆ นี่เป็นการพรรณนาบาลี ในชาตุมนสิการบรรพนี้ ส่วนกล่าวด้วย กัมมัฏฐาน ท่านพรรณนาไว้พิสดาร ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแล้ว พิจารณาเห็นกายในกายของตน หรือในกายของคนอื่น หรือในกายของตนตามกาลของคนอื่นตามกาล ด้วยการกำหนดธาตุ ๔ ด้วยอาการอย่างนี้อยู่ ข้อต่อไปจากนี้ ก็มีนัยที่กล่าวมาแล้วทั้งนั้น แต่ในที่นี้มีข้อต่างกันอย่าง เดียว คือ พึงประกอบความอย่างนี้ว่า สติกำหนดธาตุ ๔ เป็นอารมณ์ เป็นทุกขสังขเป็นต้นแล้ว พึงทราบว่าเป็นทางปฏิบัติได้ออกจากทุกขของภิกษุ ผู้กำหนดธาตุ ๔ ดังนี้ ส่วนคำที่เหลือก็เช่น กับที่กล่าวมาแล้วแต่ก่อน

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้นี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกันกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็น กายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณา เห็นธรรม คือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกาย บ้าง จนกระทั่งเห็นชัดเจนว่ามีเพียงกายแต่ภายในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และ ทิฏฐิปราศจากความยึดมั่นถือมั่น<sup>๕๕</sup>

๕. ชาตุมนสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ)

ชาตุมนสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ) หมายถึงให้ พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่างๆ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ภิกษุ ทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายอันตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกตินี้แน่ โดยความ

<sup>๕๕</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

เป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ภิภษุทั้งหลาย คนฆ่าโค หรือลูกมือคนฆ่าโคผู้ฉลาด ฆ่าแม่โค แล้ว พึ่งแบ่งออกเป็นส่วนแล้วนั่งอยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง แม่ฉนโค ภิภษุทั้งหลายภิภษุฉนนั่นแล ย่อมพิจารณากาย อันตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติฉนนั่นแล โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ดังนี้ ภิภษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทักสิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ภิภษุทั้งหลายย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้<sup>๖๐</sup>

พระผู้มีพระภาคเจ้าครั้นทรงจำแนก กายานุปีสสนาโดยทางการใส่ใจถึงกายโดยเป็นของปฏิภูลอย่างนี้แล้ว บัดนี้เพื่อจะทรงจำแนกโดยทางการใส่ใจถึงกายโดยความเป็นธาตุ จึงตรัสธาตุมนสิการบรรพว่า ยังมีอีกข้อหนึ่ง เป็นต้น ในธาตุมนสิการบรรพนั้นมีการพรรณนาอรรถพร้อมด้วยข้อเทียบเคียงอุปมา ดังต่อไปนี้ คนฆ่าโคบางคน หรือลูกมือของเขาที่เขาเลี้ยงดูด้วยอาหารและค่าจ้าง ฆ่าโคแล้วฆ่าและแบ่งออกเป็นส่วนๆ แล้ว นั่ง ณ ที่ทางใหญ่ ๔ แพร่ง คือ ที่ชุมทางย่านกลางทางใหญ่ ซึ่งไปได้ทั้ง ๔ ทิศ ฉนโคภิภษุ (ผู้บำเพ็ญธาตุกัมมัญฐาน) ก็ฉนนั่น ย่อมพิจารณากายซึ่งชื่อว่าตั้งอยู่ตามที่ เพราะตั้งอยู่ด้วยอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง แห่งอิริยาบถทั้ง ๔ และซึ่งชื่อว่าดำรงอยู่ตามที่ เพราะตั้งอยู่ตามที่ อย่างนี้ว่าในกายนี้มีปฏิริธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง

<sup>๖๐</sup> ม. มุ (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

จนกระทั่งเห็นชัดเจนว่ามีเพียงกายแต่ภายในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และ ทัศนูปราศจากความยึดมั่นถือมั่น<sup>๖๑</sup>

#### ๖. นวสัทธิกาบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า)

นวสัทธิกาบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า) หมายถึง การพิจารณา หรือกำหนดรู้ความเป็นศพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง ๕ เหล่านี้ คือ การพิจารณากาย ส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่า กายนี้สักแต่ว่ากาย (รูป) มิใช่เป็น สัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้วละปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา แล้วก็จะเกิด ความเบื่อหน่าย คลายกำหนด<sup>๖๒</sup> พระผู้มีพระภาคเจ้า ครั้นทรงจำแนกกายานุปัสสนาด้วยอำนาจ การมนสิการถึงธาตุดังนี้แล้ว บัดนี้ เพื่อจะทรงจำแนกด้วยนวสัทธิกาบรรพ (ข้อธรรมที่ว่าด้วย ป่าช้า ๕) จึงตรัสคำเป็นต้นว่า ปุณ จปริ ดังนี้<sup>๖๓</sup> บรรดาบทเหล่านั้น บทว่า เสขยถาปิ ปสเสขย ได้แก่ ธา ปสเสขย (แปลว่า พึงเห็นฉนั้นใด)

สรีรี ได้แก่ ร่างกายของคนตายแล้ว สัทธิกาย ฉะๆ ทิศ ความว่า ที่เขาทอดทิ้งไว้ที่ป่าช้า ร่างของคนตายแล้ววันเดียว เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าเอกาหมตะ ร่างกายของคนตายแล้ว ๒ วัน เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า ทวิหมตะ ร่างกายของคนตายแล้ว ๓ วัน เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า ตริหมตะ ศพที่พองลมเหมือนสุบชื่อ อุตฐมาตะ (ขึ้นพอง) เพราะขึ้นพอง โดยอืดขึ้นไปตามลำดับ หลังจากสิ้นชีวิตแล้ว สีซำดำเขียว เขาเรียกว่า วินิลละ วินิลละก็คือวินิลละนั่นเอง อีกอย่างหนึ่ง ศพที่มีสีเขียวปัด น่าเกลียด เพราะเป็นของปฏิกูล เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าวินิลละ คำว่า วินิลละ นี้ เป็นชื่อของซากศพที่มีสีแดง ในที่ที่มีเนื้อนูน มีสีขาวในที่ที่หนองคั่งอยู่แต่โดยมากมีสีเขียว ในที่ที่มี สีเขียว ก็เหมือนคลุ้มด้วยผ้าสีเขียว อีกอย่างหนึ่ง หนองที่ไหลออกจากปากแผลทั้ง ๕ แห่งแม้ในที่ที่แตกปริแล้ว ชื่อว่าวิปฺพพะ วิปฺพพะก็คือวิปฺพพะ อีกอย่างหนึ่ง หนองที่ขำน่าเกลียด เพราะปฏิกูล เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าวิปฺพพะ ศพที่กลายเป็นขำหนอง คือ ถึงภาวะอย่างนั้น เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าวิปฺพพะชาตะ

ป่าช้าทั้งหมดที่ตรัสไว้โดยนัยเป็นต้นว่าเอกาหมตฺ วา(ซากศพที่ตายได้แล้ว ๑ วัน) ๑

<sup>๖๑</sup> ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๘.

<sup>๖๒</sup> ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๘.

<sup>๖๓</sup> ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๘.

ปาฐา (ที่ตรัสไว้) เป็นต้นว่า กาเกหิ วา ขชชมานัน (ซากศพที่ถูกพวกกาจิกกิน) บ้าง ๑  
 ปาฐา (ที่ตรัสไว้) ว่า อฏฐิกสขงลิก สมนสโลหิตัน นหารุสมพนุธิ์ (ซากศพที่มีแต่ร่าง  
 กระดูกยังมีเนื้อและเลือดติดอยู่ ยังมีเส้นเอ็นร้อยรัด) ๑

ปาฐา (ที่ตรัสไว้) ว่า นิมมัสโลหิตมกขิตัน นหารุสมพนุธิ์ (ซากศพที่ไม่มีเนื้อ แต่ยังมี  
 เยื่อเลือด ยังมีเส้นเอ็นร้อยรัด) ๑

ปาฐา (ที่ตรัสไว้) ว่า อปกตมัสโลหิตัน นหารุสมพนุธิ์ (ซากศพที่ไม่มีเนื้อและเลือดติด  
 อยู่ แต่ยังมีเส้นเอ็นร้อยรัด) ๑

ปาฐา (ที่ตรัสไว้) ว่า อฏฐิกานิ อปกตสมพนุสนานิ (กระดูกที่ไม่มีเส้นเอ็นร้อยรัด) ๑

ปาฐา (ที่ตรัสไว้) ว่า อฏฐิกานิ เสตานิ สงขวณณปฏิภาคานิ (กระดูกขาวดั่งสีสังข์) ๑

ปาฐา (ที่ตรัสไว้) ว่า ปุณชกิตานิ เตโรวสุสติกานิ (กระดูกที่รวมอยู่เป็นกอง ค้างปี) ๑,

ปาฐา (ที่ตรัสไว้) ว่า ปุตินิ จุณณกษาดานิ (กระดูกผุเหลือเป็นผุยผง) ๑

พระผู้มีพระภาคเจ้า ครั้นทรงแสดงปาฐา ๕ อย่างไว้ในที่นี้แล้ว เมื่อจะจบภายานุปัสสนา  
 นาสติปัญฐาน จึงตรัสว่า เอวัง โข ภิกขเว ดังนี้ อริยสังขในนวัตวิถิกา สติเป็นเครื่องกำหนดปาฐา ๕  
 ในนวัตวิถิกาบรรพนั้น เป็นทุกขสังข ตัณหาเก่าที่เป็นตัวการให้เกิดสตินั้น เป็นสมุทขสังข ความไม่  
 เป็นไปแห่งทุกขสังขและสมุทขสังข ทั้ง ๒ เป็นนิโรธสังข อริยมรรคที่เป็นตัวการกำหนดรู้ทุกข ละ  
 สมุทข มินิโรธ (นิพพาน) เป็นอารมณฺ์ เป็นมคฺคสังข พระโยคาวจร ย่อมก้าวบรรลุถึงนิพพานด้วย  
 อำนาจสังขจะ ๔ ดังพรรณนามานี้ สรุปรูปร่างนี้เป็นทางแห่งธรรมเครื่องนำออก จนถึงพระอรหัตของ  
 ภิกษุผู้กำหนดปาฐา ๕

สรุปได้ว่าภายานุปัสสนา ๑๔ บรรพ คือ อานาปานบรรพ ๑ อิริยาปถบรรพ ๑  
 จตุสัมปชัญญะบรรพ ๑ ปฏิภูมณสิการบรรพ ๑ ธาตุมนสิการบรรพ ๑ นวัตวิถิกาบรรพ ๕ เป็นอัน  
 จบลงแล้ว ด้วยคำมีประมาณเท่านี้ บรรดาบรรพเหล่านั้น เฉพาะ ๒ บรรพนี้ คือ อานาปานบรรพ  
 ๑ ปฏิภูมณสิการบรรพ ๑ เป็นอัปนาแกมมัญฐาน (แกมมัญฐานที่ให้บรรลุอัปนาสมาธิ) ส่วนที่  
 เหลือทั้ง ๑๒ บรรพ เป็นอุچارแกมมัญฐาน (แกมมัญฐานที่ให้บรรลุอุچارสมาธิ) เท่านั้น เพราะ  
 ตรัสปาฐาทั้งหลายไว้ด้วยอำนาจอาทินวานุปัสสนา แสดงแนวทางปฏิบัติเป็น ๑ แบบด้วยกัน

๑. อานาปานสติ การมีสติโดยใช้สติไปในการพิจารณาลมหายใจเข้าและหายใจ  
 ออก



๒. อิริยาบถ สติในอิริยาบถต่างๆ อันย่อมยังให้เกิดจิตวิเวกละความคิด หรือความดำริพล่านลงไปเสียได้

๓. สัมปชัญญะ สติในอิริยาบถที่ต่อเนื่องหรือเนื่องสัมพันธ์ หรือรู้ตัวทั่วพร้อม อันย่อมยังให้เกิดจิตวิเวก ละความคิดหรือดำริพล่านลงไปเสีย

๔. ปฏิกุลมณสิการ สติและจิตที่ตั้งมั่นขึ้นเหล่านั้นจากการระงับความดำริพล่านลงไปแล้ว นำมาพิจารณาใส่ใจให้เห็นความจริงเกี่ยวกับกายว่าไม่งาม มีความเป็นปฏิกุลในกาย

๕. ธาตุมนสิการ สติพิจารณาแบบแยกกายที่แลดูเป็นชิ้นเป็นมวลเป็นก้อนเดียวกันนั้นด้วยขณะ จึงเป็นมายาล่องลวงจิตให้เห็นผิดไปจากความจริง จึงจำแนกแยกออกให้เห็นความจริงในธาตุ ๔ ให้เห็นความจริงที่ว่า กายสักประกอบมาแต่ธาตุ ๔ ที่เมื่อไม่เป็นสังขารปรุงแต่งกันแล้ว ล้วนแต่ไม่งาม ไม่สะอาด ล้วนปฏิกุล เหมือนกันทั้งหมด

๖. นวสีวธิกา สติพิจารณาอสุภะหรือศพในระยะหรือแบบต่างๆ ให้เห็นว่า กายนี้ถ้าทิ้งไว้

๗. เจริญในฌานต่างๆ ยามเมื่อสังัดจากกามและอกุศลธรรม กล่าวคือเมื่อทั้งกายวิเวกและอุปวิเวก ฌานก็เจริญขึ้นได้ ตามลำดับ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลเราเขา มีวิธีปฏิบัติหลายวิธี คืออานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้าใจอิริยาบถ การกำหนดรู้ทันอาการขึ้น เดิน นั่ง นอนสัมปชัญญะ การสร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่างของกายปฏิกุลมณนิการ การพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ธาตุมนสิการ การพิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ นวสีวธิกา การพิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน ๕ ระยะเวลา ให้เห็นคตินิยมของร่างกายของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น การเจริญในด้านกรรมฐานอันเป็นสัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนามีมากมายหลายประการดังที่กล่าวมา ครุบาอาจารย์สายกรรมฐานในอดีตและปัจจุบัน มักจะใช้เป็นหลักในการพิจารณาเพื่อเป็นเครื่องถอดถอนชำระกิเลส แม้แต่ในมูลบทกรรมฐานที่พระอุปัชฌาย์ให้อนุศาสน์แก่กุลบุตรผู้บวชใหม่ในบวรพระพุทธศาสนา มูลกรรมฐานทั้ง ๕ ประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เหตุผลที่ต้องพิจารณาอาการทั้ง ๕ ก่อนเพราะสังเกตเห็นได้ชัดและง่ายต่อการจดจำ การพิจารณากายก่อนนั้น

เพราะว่ากายเป็นที่ตั้งของชีวิต เป็นเรือนแห่งการเวียนว่ายตายเกิดด้วยอุปาทาน ความหลงผิดจนยึดตัวยึดตนว่าเป็นของๆ ตน ฉะนั้นครูบาอาจารย์ท่านจึงให้พิจารณาแก่แห่งกาย ธรรมเนียมจึงเป็นอุบายสำหรับชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ด้วยมานึกถึงกาย คือที่ประชุมแห่งความน่าเกลียดพิจารณาว่าทั้ง ๕ นี้เป็นของปฏิภูล จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายยึดติดโดยปัญญา เมื่อจิตมีปัญญา ไม่ยึดกายปล่อยวางธาตุที่ประชุมกันเป็นตัวตน ความไม่เกิดเพื่อเวียนภพ เวียนชาติจะตามมาในไม่ช้า ก็เมื่อไม่คิดไม่ยึดในกาย จิตจะเอาอะไรมาเกิดในภพได้

อย่างไรก็ตาม การเจริญตบปัญญากรรมฐานนั้นเป็นการเจริญตบปัญญากรรมฐาน มีลำดับขั้นตอนการปฏิบัติ คือ ให้เฝ้าสังเกต จับตาดู หรือให้มีสติอยู่กับปรากฏการณ์ใดๆ ก็ตามไม่ว่าทางรูป-นาม ที่มันเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้นตามสภาพความจริงที่พบเจอ ซึ่งต้องอาศัยความเพียรในการปฏิบัติเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมาย เพื่อนำไปสู่การพิจารณาในสิ่งที่ต้องการกำหนดรู้ คือ พิจารณาร่างกาย ต้องเฝ้าจับตา สังเกตตามที่มีมันเป็นจริง ในทุกอิริยาบถทั้งภายนอกและภายในอย่างต่อเนื่องในทุกๆ ขณะจิตที่กำลังรับอารมณ์อยู่ เพื่อเป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเรื่อยไปจนกระทั่งเข้าสู่นิพพาน ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสกับพระภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่คังนั้น วิธีการปฏิบัติเพื่อให้สติได้รู้เท่าทันในปัจจุบันและเกิดความต่อเนื่อง ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดในอิริยาบถ ตั้งแต่อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ดังมีรายละเอียดดังนี้

(ก) อิริยาบถยืน ยืนเป็นอิริยาบถ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืน คือ กายทั้งส่วนบน และกายส่วนล่างตั้งตรง และนิ่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ ก็ไม่เรียกว่ายืน ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า การยืน การกำหนดหรือ การดูยืนนั้นก็พิจารณาถึงส่วนประกอบต่างๆ ที่ห่อหุ้มให้เป็นร่างกายนี้ขึ้น พิจารณาว่าสักวันร่างกายที่ประกอบด้วย ผม หน้ง เล็บ เป็นต้น ล้วนมีความแตกดับไปไม่วันใดก็วันหนึ่ง ตั้งสติไว้ที่กายรู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดหรือภาวนาในใจว่า ยืนหนอๆ ๓ ครั้ง การยืน และการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอเป็นการปฏิบัติในอิริยาบถบรรพในสติปัญญาสูตรที่ว่า “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่”(ฐิติโต วา ฐิติโถมฺหิติ ปชานาติ) อย่างนี้เรียกว่ากำหนดในอิริยาบถยืน

(ข) อิริยาบถยืน (เดินจงกรม) อิริยาบถเดินจัดเป็นอิริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนั้นต้องอยู่ที่เท้า หมายถึง อาการก้าวไปหรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้าแล้วไม่ใช่อิริยาบถเดิน ลักษณะของการเดินนั้นอยู่ที่กาย ส่วนบนกับกาย ส่วนล่างตั้งตรง ส่วนเท้าข้างหนึ่งยื่นตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่า ยันกายไว้ข้างหนึ่ง และเหวี่ยงไปข้างหนึ่งผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้นการเดินจึงอยู่ที่อาการก้าวไปหรือ การเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าว แต่ละครึ่ง ถ้าท่านไม่เข้าใจว่าการเดินอยู่ตรงไหน ท่านก็จะกำหนดการเดินไม่ถูก การปฏิบัติของท่านก็จะไม่ได้ผล และวิปัสสนาก็ไม่เกิด การเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอครั้งนี้ เป็นวิธีการปฏิบัติในอิริยาบถบรรพในภิกษุบัญญัติปิฎกฐานแห่งสติปิฎกฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่” (คจฺนุโต วา คจฺจนํมิตฺติ ปชานาติ)

(ค) อิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ) การนั่งจัดเป็นอิริยาบถหนึ่ง เช่นเดียวกับอิริยาบถยืนแต่การนั่ง คือ กายส่วนบนตั้งตรงไว้ และกายส่วนล่างขดคู้ไปตามลักษณะอาการของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบว่าเป็นนั่งอยู่ท่าใด คือ อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง มีใช้อยู่ที่ก้น มีใช้ที่ขา หรือที่ใจ ฉะนั้นการนั่งจึงอยู่ที่ท่าทางหรืออาการของกายนั่นเอง การนั่งสมาธิหรือการนั่งกำหนดในมหาสติปิฎกฐานสูตรได้แสดงและแปลความว่า คือ การนั่งคู้บั้งคั่ง ตั้งกายตรง ดำรง (ตั้ง) สติไว้เฉพาะหน้า

(ง) อิริยาบถนอน เป็นเรื่องสำคัญต้องมีความเพียรเพราะอาจก่อให้เกิดอาการง่วงได้ง่ายกว่าอิริยาบถอื่นๆ ได้ ฉะนั้นวิธีการปฏิบัติ คือ ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดความจริงของกิริยาอาการและท่าทางของกายจนกว่าจะนอนแล้วก็กำหนด พองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับ หลับไปเมื่อใดก็ไม่ต้องใส่ใจ การมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอนี้ เป็นการปฏิบัติตามอิริยาบถบรรพ ในภิกษุบัญญัติปิฎกฐานแห่งมหาสติปิฎกฐานสูตรที่ว่า “เมื่อนอนก็รู้ชัดว่านอนอยู่”

สรุปได้ว่า การเจริญตบปัญจกรรมฐานนั้นให้พระภิกษุอาศัยอาการทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในการทำความเข้าใจการพิจารณากรรมฐานเบื้องต้นทั้ง ๕ ประการไม่ว่าจะอยู่อาการอย่างไรให้นำจิตกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง ดังที่กล่าวมาแล้วในข้างต้นว่า (ก) อิริยาบถยืน

โดยไม่มี การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืน คือ ภายทั้งส่วนบน และกายส่วนล่างตั้งตรง และนั่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ ก็ไม่เรียกว่ายืน ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า การยืน การกำหนดหรือ การคูดยืนนั้นก็พิจารณาถึงส่วนประกอบต่างๆที่ห่อหุ้มให้เป็นร่างกายนี้ ขึ้น พิจารณาว่าสักร่างกายที่ประกอบด้วย ผม หน้ง เล็บ เป็นต้น ล้วนมีความแตกดับไปไม่ วันใดก็วันหนึ่ง ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น (ข) อิริยาบถเดิน จัดเป็นอิริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนี้ต้องอยู่ที่เท้า หมายถึง อาการก้าวไปหรืออาการเหวี่ยง ไปของเท้าแต่ละก้าวๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้าแล้วไม่ใช่อิริยาบถเดิน ลักษณะของการเดิน นั้นอยู่ที่กาย ส่วนบนกับกาย ส่วนล่างตั้งตรง ส่วนเท้าข้างหนึ่งยื่นตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้าง หนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่า ยืนกายไว้ข้างหนึ่ง และเหวี่ยงไปข้างหนึ่ง ผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ (ค) อิริยาบถนั่งจัดเป็นอิริยาบถนั่ง เช่นเดียวกับอิริยาบถยืนแต่การนั่ง คือ กายส่วนบนตั้งตรงไว้ และกายส่วนล่างขดคู้ไปตามลักษณะอาการของท่าแต่ละท่า สิ่ง ที่แสดงออกให้เรารับรู้ว่า เรานั่งอยู่ท่าใด คือ อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง สติไว้เฉพาะหน้า (ง) อิริยาบถนอน เป็นเรื่องสำคัญต้องมีความเพียรเพราะอาจก่อให้เกิดอาการง่วงได้ง่ายกว่าอิริยาบถ อื่นๆ ได้ ดังนั้นวิธีการปฏิบัติ คือ ขณะเอนตัวลงจะนอน ฟังกำหนดความจริงของกิริยาอาการ เมื่อนอนก็รู้ชัดว่านอนอยู่

### ๓.๒ สาวกผู้เจริญตบปัญจกรรมฐานในสมัยพุทธกาล

การวิจัยครั้งนี้ จากการศึกษาทั้งเอกสารชั้นปฐมภูมิและชั้นทุติยภูมินั้น ตลอดจนทั้ง เอกสารที่เกี่ยวข้องทำให้เห็นว่าในอดีตก็ได้มีสาวกและบุคคลทั่วไปได้ปฏิบัติและเจริญ ตบปัญจกรรมฐานพบว่า มีผู้นำการเจริญตบปัญจกรรมฐานมาใช้เพื่อการบรรลุนิพพาน มีดังต่อไปนี้

#### ๓.๒.๑ พระสิวลี

พระสิวลี เป็นโอรสของพระนางสุปวาสา ราชธิดาแห่งโกถียนคร ตั้งแต่ท่านจุติลง ถือปฏิสนธิในครรภ์ของพระมารดาได้ทำให้ลาภสักการะเกิดขึ้นแก่พระมารดาเป็นอันมาก ท่าน อาศัยอยู่ในครรภ์ ของพระมารดา นานถึง ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วัน ครั้นเมื่อใกล้เวลาจะประสูติ พระมารดาได้รับทุกข์เวทนาอย่างแรงกล้า พระนางจึงขอให้พระสวามีไปกราบบังคมทูลขอพร จาก

พระบรมศาสดาและพระพุทธองค์ตรัสประทานพรแก่พระนางว่า “ขอพระนางสุปปวาสา พระราชธิดาแห่งพระเจ้ากรุงโกลิยะ จงเป็นหญิงมีความสุข ปราศจากโรคาพยาธิ ประสูติพระราชโอรสผู้หาโรคมิได้เกิด” ด้วย อำนาจแห่งพระพุทธานุภาพ ทุกขเวทนาของพระนางก็อันตรธานไป พระนางประสูติ พระราชโอรสอย่างง่ายคายคัจฉาน้ำไหลออกจากห้อมพระประยูรญาติทั้งหลายได้ ขนานนามพระราชโอรสของพระนางสุปปวาสาว่า “สิวลีกุมาร” เมื่อพระนางมีพระวรกายแข็งแรงดีแล้วมี พระประสงค์ที่จะถวายมหาทานติดต่อกันเป็นเวลา ๗ วัน จึงจึงความประสงค์แก่พระสวามี ให้กราบทูลอาราธนา<sup>๖๔</sup>

พระบรมศาสดาพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์ มารับมหาทานอาหารบิณฑบาตในพระราชนิเวสน์ ตลอด ๗ วัน ในวันถวายมหาทานนั้น สิวลีกุมาร มีพระวรกายเข้มแข็งดุจกุมารผู้มีพระชนม์ ๗ พรรษา ได้ช่วยพระบิดาและพระมารดาจัดแจงกิจต่าง ๆ มีการนำชมกรก (ทะมะกะหรง = กระบอกกรองน้ำ) มากรองน้ำดื่มและอังคาสพระบรมศาสดาและหมู่พระภิกษุสงฆ์ ในขณะที่สิวลีกุมาร ช่วยพระบิดาและพระมารดาอยู่นั้น ท่านพระสารีบุตรเถระได้สังเกตดูอยู่ตลอดเวลา และเกิดความรู้สึกพอใจในพระราชกุมารน้อยเป็นอย่างมาก ครั้นถึงวันที่ ๗ ซึ่งเป็นวันสุดท้าย พระเถระได้สนทนากับสิวลีกุมารแล้วชักชวนให้มาบวช สิวลีกุมาร ผู้มีจิตน้อมไปในการบวชอยู่แล้ว เมื่อพระเถระชักชวน จึงกราบทูลขออนุญาตจากพระบิดาและพระมารดา เมื่อได้รับอนุญาตแล้วจึงติดตามพระเถระไปยังพระอารามพระสารีบุตรเถระ ผู้รับภาระเป็นพระอุปัชฌาย์ ได้สอนพระกรรมฐานเบื้องต้น คือ การเจริญตบปีญจกกรรมฐานทั้ง ๕ ได้แก่ เกสา(ผม) โลมา(ขน) นขา(เล็บ) ทันตา(ฟัน) ตโจ(หนัง) ให้พิจารณาของทั้ง ๕ เหล่านี้ว่าเป็นของไม่ถาวรเป็นของสกปรกไม่ควรเข้าไปยึดติดหลงใหลในสิ่งเหล่านี้ สิวลีกุมาร ได้สดับพระกรรมฐานนั้นแล้วนำไปพิจารณาในขณะที่กำลังจรดมีดโกนเพื่อโกนผม ครั้งแรกนั้นท่านได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน จรดมีดโกนลงครั้งที่ ๒ ท่านได้บรรลุเป็นพระสกทาคามี จรดมีดโกนลงครั้งที่ ๓ ท่านได้บรรลุเป็นพระอนาคามี และเมื่อโกนผมเสร็จ ท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

### ๓.๒.๒ พระทัฬหฬลบุตร

พระทัฬหฬลบุตรเป็นพระราชโอรสของพระอัครมเหสีของพระเจ้ามัลละ เดิมมีนามว่า ทัฬหาราชกุมาร อาศัยที่ท่านเป็นพระราชโอรสของพระเจ้ามัลละ เมื่อได้คำว่า มัลลบุตร

<sup>๖๔</sup> อัง.สตุตค. (ไทย) ๒๑/๖๒/๗๒.

ผสมเข้ากับพระนามเดิม จึงได้พระนามใหม่ว่า ท้าวพมัลลบุตร เหตุที่ท่านได้นามว่า ท้าวพะ ซึ่งแปลว่า ไม้ ก็เพราะว่าขณะที่ท่านอยู่ในครรภ์พระมารดา พระมารดาเสด็จสวรรคต บรรดา ประยูรญาตินำศพไปเผาที่จิตกาธาน(เชิงตะกอน) เมื่อไฟกำลังลุกไหม้ร่างของพระนางอยู่นั้น พระอุทรได้แตกออก ทารกในครรภ์ถูกเหวี่ยงลอยลงไปตกบนกองไม้ไผ่ๆ เชิงตะกอนนั้น และไม่ได้รับอันตรายเลย พระประยูรญาติจึงอุ้มทารกมามอบให้พระอัยยิกาเจ้า(ยาย)เมื่อท้าว พมัลลบุตรราชกุมารนั้นมีพระชนมายุ ๗ พรรษา ได้เข้าไปเฝ้าพระอัยยิกา ทูลอ่อนวอนขออนุญาต เพื่อจะบรรพชาในพระพุทธศาสนาเมื่อได้รับอนุญาตจากพระอัยยิกาแล้วจึงได้บรรพชาเป็น สามเณรอยู่ในสำนักของพระบรมศาสดา โดยมีพระเถระรูปหนึ่งเป็นพระอุปัชฌาย์บวชให้ พระอุปัชฌาย์ได้สอนตบิญจกัมมัฏฐาน (กัมมัฏฐานมีสิบเป็นที่ ๕) ขณะปลงผม ท่านพิจารณา ตาม เมื่อจรดมีดโกนครั้งที่ ๑ ได้บรรลุโศคาปัตติผล จรดมีดโกนครั้งที่ ๒ ได้บรรลุสกทาคามีผล จรดมีดโกนครั้งที่ ๓ ได้บรรลุอนาคามีผล และเมื่อปลงผมสิ้นสุดลง ท่านได้บรรลุพระอรหัตตผล พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ๔ และอภิญาเยยสกุลบุตรท่านเป็นเศรษฐีมหาศาล มีปราสาทพักประจำ ถู ในวันที่ออกบวชในปีนั้น ท่านพักสำราญอยู่ที่ปราสาทสำหรับฤดูฝน ในคืนวันหนึ่งท่าน ได้ ม่อยหลับไป และรู้สึกตัวตื่นขึ้นมาตอนใกล้รุ่ง ได้แลเห็นพวกนางระบำที่ทำหน้าที่จับล้อมท่าน นั้น ต่างนอนหลับไหลไม่ได้สติด้วยอิริยาบถต่างๆ เสื้อผ้าเปิด แขนขากาง กายกัน ไปมา ท่าน มองเห็นสภาพของคนเหล่านั้นเหมือนดังซากศพในป่าช้าที่เขาทิ้งไว้ ความรู้สึกสลดใจและเบื่อ หน่ายต่อสภาพเหล่านั้น เกิดความรู้สึกรังเกียจขึ้นมาทันที จึงออกจากห้องนั้นลงจากปราสาทเดิน ออกไปเรื่อยมุ่งหน้าไปยังป่า อธิปคณมฤคทายวันปากพร้าบ้น ไปว่า“ที่นี่วุ่นวายหนอนี่ขัดข้อง หนอนๆๆ”

ในเวลานั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จจกรมอยู่ ณ ที่กลางแจ้ง ทอดพระเนตรเห็น ยสกุลบุตรเดินบ่นมาแต่ไกล เมื่อท่านยสะเดินเข้ามาใกล้ พระองค์ตรัสออกไปว่า “ที่นี่ไม่วุ่นวาย ที่นี่ไม่ขัดข้อง เจริญเถิดยสะ เจริญทางนี้เราจักแสดงธรรมให้เธอฟัง” ท่านยสะได้ฟังพระผู้มี พระภาคเจ้าตรัสเช่นนั้นก็เกิดสะดุดใจอดรองเท้าแล้วเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อนั่งลง เรียบร้อยแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดง “อนุปปพพิถา” คือพระธรรมเทศนาที่ทรง แสดง ไปเป็นลำดับ ตั้งแต่ท่าน คิด สวรรค์ โทษแห่งกาม และอนิสงส์ของการออกจากกามให้ท่านยสะ ฟัง ท่านได้ฟังธรรมเทศนาที่พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงพร้อมทั้งพิจารณาเนื้อความของพระธรรม เทศนาอย่างตั้งใจ จิตที่วุ่นวายสับสนอยู่เมื่อสักครู่เริ่มสงบลง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเห็นว่าท่านย สะมีจิตที่สงบพร้อมที่จะฟังธรรมอื่นๆ ขึ้น ไปอีก จึงทรงแสดงอริยสัจจ์ ๔ ให้ฟังต่อไป หลังจาก

ฟังพระธรรมเทศนานั้นจบลง ท่านได้ดวงตาเห็นธรรมเกิดความรู้แจ้งว่า “สิ่งหนึ่งสิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดย่อมดับไปเป็นธรรมดา” ท่านยสะได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันในขณะที่ฟังพระธรรมเทศนานั้นจบลง ต่อมาไม่นาน พ่อของท่านยสะได้เดินทางตามหาท่านผ่านมาทางนั้น และได้แวะเข้าไปถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่าเห็นบุตรชายของตนหรือไม่ พระองค์ได้ทรงแสดงอนุปฺพฬิกถา และอริยสัจจ์ ๔ ให้พ่อท่านยสะฟัง เมื่อท่านเศรษฐีฟังธรรมเทศนานั้นจบลง ก็ได้บรรลุโสดาปัตติผลฝ่ายท่านยสะ ขณะที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรมให้แก่บิดาของตนอยู่นั้น ท่านได้นั่งฟังอยู่ด้วย เมื่อธรรมเทศนานั้นจบลง จิตของท่านได้คลายความยึดมั่นถือมั่น หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย และสำเร็จเป็นอรหันต์ ณ ที่นั้น

ข้อพิจารณาพระทัฬหฬลบุตร คือ

(๑) การมีฐานะร่ำรวย มีสิ่งบำรุงบำเรออย่างมากมายราวกับพระราชินีถึงแม้เป็นสิ่งปรารถนาของมนุษย์เราทุกคน แต่สำหรับผู้ที่มึทธิพิสัยสมบัติมากมาย บางคนก็ยังไม่พอใจ ดิ้นรนแสวงหายศ เพื่อให้มีคนสรรเสริญ คิดว่าจะมีความสุขยิ่งขึ้น อันเป็นไปในโลกธรรม ๘ ในส่วนข้างน่าพอใจ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เหล่าอันเป็นฝ่ายโลกียสุขนั้น หาใช้ความสุขอย่างแท้จริงไม่ ดังเช่นนายสะเป็นต้น เมื่อคราวที่บุญบารมีเต็มกับมองเห็นสิ่งเหล่านั้นน่ารังเกียจ น่าเบื่อหน่าย มีความวุ่นวาย นำรำคาญ ไม่นำรื่นรมย์ เกิดความรู้สึกขัดข้อง จึงละทิ้งสิ่งเหล่านั้นไป จึงควรฟังที่พวกเราทั้งหลายต้องหัดหมั่นพิจารณา แม้เราเองจะไม่มีทรัพย์สินมากมายก็สามารถมองดูได้จากคนอื่นๆ การดิ้นรนแสวงหาจนเกินเหตุมันสร้างความทุกข์ และไม่ทำให้ประสบความสำเร็จอย่างแท้จริงได้ การดิ้นรนแสวงหาทรัพย์สินสมบัติที่เราคิดว่าจะนำความสุขมาให้ ในที่สุดก็มิได้ทำให้เราได้รับความสงบสุขอย่างแท้จริงจากทรัพย์สินสมบัติเหล่านั้น เป็นการเหนื่อยเปล่า การนำสติปัญญาไปแสวงหาสิ่งที่มีคุณค่าที่เหนือกว่านั้นจะเกิดประโยชน์ดีกว่าและเป็นไปเพื่อความสุขอย่างแท้จริง ไม่ต้องวนเวียนอยู่กับสิ่งที่หาสาระอันแท้จริงไม่ได้เหล่านั้นอีกต่อไป อาจพบความจริงอันเป็นสุขอันเกษมแก่ชีวิตได้ในที่สุด

(๒) สิ่งสวยงามต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างอันสวยงามน่าพึงใจของสตรี ความไพเราะแห่งเสียงเพลงขับกล่อม ล้วนเป็นสิ่งมายาที่เคลือบไว้ด้วยอุปาทาน เมื่อเข้าใจอย่างแท้จริงในเนื้อแท้ของสิ่งเหล่านี้ จิตก็คลายจากความหลงใหล ถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่น สามารถถอนตัวออก

จากสิ่งมีตัวตนน่าหลงใหลนั้นลงได้ อยู่ที่การพิจารณาใคร่ครวญให้เห็นจริง ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมที่หวังการพ้นทุกข์จะต้องเพียรพยายามพิจารณาสิ่งต่างๆเหล่านั้น เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสสิ่งใดๆ จะน่าพอใจหรือไม่พอใจ พิจารณาให้เห็นสัจจะของธรรมชาติเหล่านั้น ในที่สุดจิตก็จะโน้มไปสู่ความพ้นทุกข์ บรรลุธรรมได้ในที่สุด

(๓) การฟังธรรม การศึกษาธรรม หรือการศึกษาเล่าเรียนอะไรก็ตาม การได้ฟังซ้ำๆ การทบทวน พิจารณาอย่างตั้งใจ จะทำให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง เช่น พระยสะได้มีโอกาสฟัง อนุปปทิกถาซ้ำสองครั้ง ทำให้ท่านบรรลุธรรมขั้นสูงคือสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เป็นตัวอย่างอันดีสำหรับนักศึกษาหรือนักปฏิบัติธรรม จะต้องหมั่นทบทวนบทเรียนอยู่เสมอ แม้แต่การบวชพระอุปัชฌาย์ท่านได้ ตจปัญจกรรมฐาน (เกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ) ท่านจะบอกให้พิจารณาโดยอนุโลมปฏิโลม คือ พิจารณากลับไปกลับมาเพื่อให้เกิดความเข้าใจ ในที่สุดก็บรรลุประโยชน์ที่พึงปรารถนาได้

### ๓.๒.๓ ภิกษุณีนางปฎาจารา<sup>๖๕</sup>

ภิกษุณีปฎาจาราได้รับความทุกข์ที่เกิดจากความสูญเสียคนรักจนเสียชีวิต เนื่องจากพ่อแม่ลูกสามต้องมาตายในเวลาใกล้เคียงกัน เมื่อบวชแล้วอยู่มาวันหนึ่งท่านได้กลับมาจากบิณฑบาตก่อนขึ้นกุฏิท่านได้ใช้กระบวยตักน้ำล้างเท้า ตักครั้งแรกน้ำซึมไปตามพื้นเล็กน้อย ตักครั้งที่ ๒ น้ำก็ไหลยาวออกไปอีกนิดหนึ่ง ตักครั้งที่ ๓ น้ำก็ไหลออกไปอีกมากกว่าครั้งที่สอง ในขณะที่นางตักน้ำล้างเท้าและเห็นน้ำที่ไหลออกไปนั้น จางพิจารณาขกเอาอาการไหลของน้ำขึ้นมาพิจารณาว่า “คนเราเมื่อตายในปฐมวัย เปรียบดังน้ำที่ไหลในครั้งแรก คนที่ตายในมัชฌิมวัยก็เปรียบดั่งน้ำที่ไหลครั้งที่ ๒ ส่วนคนที่ตายในปัจฉิมวัยก็เปรียบดั่งน้ำที่ไหลในครั้งที่ ๓” นางได้บรรลุอรหัตผลในขณะที่กำลังรดน้ำล้างเท้า ณ ดินบันได นั้นเอง ใครเคยฟังเพลงวังแม่ลูกอ่อนของ พร ภริมณั เพลงนี้ดัดแปลงมาจากประวัติคราวๆ ของภิกษุณีปฎาจารานั่นเอง แต่นางไม่ได้ตายเหมือนในเพลง แต่นางปฎาจาราได้เดินทางต่อไปเพื่อจะไปหาพ่อแม่ แต่ก็มาเห็นพ่อแม่และพี่ชายที่อยู่บ้านๆถูกไฟไหม้ตายหมด เพราะฟ้าผ่าบ้านเมื่อคืนที่ฝนตกหนักนั่นเอง นางจึงเสียชีวิตเป็นบ้าเดินไปอย่างไร้จุดหมายฝ้าอ่อนไม่มีจิตตัว และเดินหลงเข้าไปในวัดเขตวันใน

<sup>๖๕</sup> พ.อ. (ไทย) ๓๓/๑๘๕/๓๖๓.



ขณะที่พระผู้มีพระภาคเจ้ากำลังแสดงธรรมเทศนาอยู่ และนางได้รับการปลอบประโลมใจจากพระธรรมเทศนา จนมีสติขึ้นมาอีก นางจึงได้ขอบวชอยู่ในสำนักภิกษุณี

ข้อพิจารณาของนางปฎาจารา คือ

(๑) คนเราโดยธรรมชาติ เมื่อได้รับสิ่งสะเทือนใจอย่างรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นเหตุใดย่อมมีความทรงจำติดอยู่ในใจตลอดเวลา เมื่อมองสิ่งใดมักทอดหวังระลึกถึงเรื่องในอดีตนั้น ไม่ได้บางคนอดกลั้นน้ำตาไว้ไม่อยู่ต้องร้องไห้ออกมา เช่นเดียวกับภิกษุณีปฎาจารา เมื่อนางเห็นน้ำที่ไหลก็ทำให้หวนคิดถึงอดีตดูๆ ตามี พ่อแม่และพี่ชาย ที่ต้องมาตายจากไปในเวลาที่ไล่เลี่ยกัน เป็นความสะเทือนใจที่ไม่อาจลืมเลือนได้ แต่นางเอาภาพการไหลของน้ำที่เห็นนั้นมาพิจารณาเป็นธรรมานุสติ จนนางได้บรรลุธรรมโดยอาศัยอดีตที่เจ็บปวดมาเทียบเคียง

(๒) ลักษณะการบรรลุธรรมของภิกษุณีปฎาจารา ใช้วิปัสสนากรรมฐานเป็นต้นนำ โดยการพิจารณาธรรมการณที่เกิดขึ้นเมื่อตากระทบรูป คือ น้ำที่ไหลออกไป เมื่อมีสติกำหนดพิจารณาโดยอาศัยการพิจารณาไคร่ครวญสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น องค์แห่งโพชฌงค์ ๗ จึงเกิดขึ้น และบริบูรณ์เต็มทีจนสามารถบรรลุอรหัตผลในที่สุด

### ๓.๒.๔ การบรรลุธรรมของวัคคิ

ท่านวัคคิเป็นคนที่มีความระจิดและ โมหะจิด คือเป็นคนหลงในความสวยงามเห็นอะไรก็มักชื่นชม หลงไหลไร้เหตุผล ในการพิจารณาเอาแต่อารมณ์ของตนเป็นใหญ่ เมื่อท่านได้พบพระผู้มีพระภาคเจ้าได้เห็นพระวรกายอันสง่างามของพระองค์ก็เกิดความรักใคร่และชื่นชมอยากจะได้พบเห็นพระองค์อยู่ตลอดเวลา จึงตัดสินใจออกบวชด้วยหวังว่า ถ้าบวชแล้วจะได้อยู่ใกล้ชิดและได้ติดตามพระผู้มีพระภาคเจ้าไปได้ทุกที จะได้พบเห็นพระองค์อยู่ตลอดเวลา<sup>๖๖</sup>

เมื่อท่านบวชแล้วพระผู้มีพระภาคเจ้าจะเสด็จไปในที่ใดก็ตามท่านก็จะตามไปทุกที่ เพื่อจะได้เฝ้าดูพระองค์ จนพระพุทธเจ้าต้องคอยตักเตือนท่านอยู่บ่อยๆว่า “วัคคิ เธออย่ามาดูร่างกายอันน่าเบื่อของเราอยู่เลย หาประโยชน์อะไรมิได้ วัคคิ ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นชื่อว่าเห็นตาคต ผู้ใดเห็นตาคตผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม”แม้พระผู้มีพระภาคเจ้าจะทรงแนะนำห้ามปรามพระวัคคิสักเท่าใดก็ตาม ท่านก็ยังคงเฝ้าติดตามพระผู้มีพระภาคเจ้าอยู่ตลอดเวลาหาเชื่อฟังไม่

<sup>๖๖</sup> พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๘๒/๘๔.

จนในวันหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเห็นว่าเป็นเวลาอันสมควรแล้วที่จะสอนให้ท่าน บรรลุธรรม จึงทำที่ขับไล่พระวัคกลีออกไปให้พ้นอย่ามาเฝ้าดูพระองค์อีก พระวัคกลีถูกพระผู้มีพระภาคเจ้าขับไล่เช่นนั้น ก็เกิดความน้อยใจและเสียใจเป็นอย่างมาก ได้เดินออกไปจากวัดเวฬุวันไปยังเขาคิณชุกฏเพื่อกระโดดเขาหวังให้ตายลงไป

ขณะที่ท่านกำลังโดดเขานั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ทรงปรากฏกายให้พระวัคกลีเห็น พร้อมทั้งเหยียดพระกรให้พระวัคกลีจับ และตรัสปลอบใจว่า “มาเถิดวัคกลี เธออย่าได้กลัวเลย เธอจงแลดูตถาคต เราจักยกเธอเหมือนดังควาญช้างยกช้างขึ้นจากเปือกตม มาเถิดวัคกลี เธออย่าได้กลัวเลย เธอจงแลดูตถาคต เราจักยกเธอผู้เปรียบดังพระจันทร์อันราหูจับแล้วนั้นขึ้นเอง” พระวัคกลีเมื่อได้เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าอีกครั้ง ด้วยความรักที่มีต่อพระองค์และเมื่อได้รับการปลอบใจด้วยถ้อยคำอันหวานก็หายน้อยใจและเกิดความปีติใจขึ้นมาแทนที่ พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงทรงแสดงธรรมสอนให้ท่านพิจารณาว่า “อันภิกษุผู้มากด้วยความปราโมทย์เลื่อมใสแล้วในพระพุทธศาสนา บรรลุแล้วซึ่งบทธอนสงบยอมเขาไปสงบแห่งสังขารอันเป็นสุข” ท่านวัคกลีได้พิจารณาไปตามคำสอนของพระพุทธองค์ ในที่สุดท่านก็ได้บรรลุอรหัตตผล ณ ที่เชิงผา

ข้อพิจารณาการบรรลุธรรมของวัคกลี คือ

(๑) ผู้ที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักย่อมได้รับทุกข์โทมนัสเป็นอันมากจนสามารถทำร้ายตัวเองได้ แม้ว่าความตายจะเป็นสิ่งที่ทุกคนกลัวที่สุดในชีวิตก็ตาม แต่เพราะความทุกข์ที่เกิดจากความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักนั้น สำหรับสายตาของคนอื่นอาจมองว่าเป็นเรื่องไร้สาระ คิดว่าไม่เห็นจะต้องทุกข์มากถึงขั้นฆ่าตัวตายเลย ตัวอย่างเช่น บางคนอกหักเพราะถูกคนรักตีจากไป บางคนผิดหวังเพราะธุรกิจล้มเหลวต้องสิ้นเนื้อประดาตัว นักเรียนบางคนที่เคยเรียนเก่งได้เกรดดีมาตลอดแต่ต้องผิดหวังกับเกรดที่ลดลง บางคนเหล่านี้เมื่อประสบกับสิ่งนั้นๆ แล้วถึงขั้นตัดสินใจฆ่าตัวตาย แต่บางคนประสบกับสิ่งเดียวกันนี้มองว่าเป็นเรื่องธรรมดาจะเสียใจก็แค่เพียงเล็กน้อย ไม่นานก็จะหายจากความเสียใจนั้นได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะความรู้สึกผูกพันอันเป็นที่รัก ความหวัง และความปรารถนาในสิ่งต่างๆ เหล่านั้นไม่เท่าเทียมกัน ผู้ที่รักมากหวังมาก ปรารถนามาก แม้สิ่งนั้นๆ จะเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยในสายตาคคนอื่น แต่สำหรับบางคนแล้วมันเป็นเรื่องยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต จนสามารถตัดสินใจทำร้ายตัวเองได้ เมื่อต้องพลัดพราก

หรือผิดหวังจากสิ่งเหล่านั้น ในทางกลับกัน ผู้ที่กำลังจะพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ถ้าได้รับสิ่งนั้นกลับคืนมาย่อมรู้สึกดีใจปราโมทย์ใจเป็นที่สุด ลืมความทุกข์ที่เคยเกิดขึ้น และสามารถจะทำอะไรก็ได้ถ้าคนรักนั้นต้องการให้ทำ เพื่อแลกกับการกลับมาอีกครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเข้าใจถึงความรู้สึกอันนี้เป็นอย่างดี พระองค์จึงใช้วิธีนี้กับ พระวักกลี เพื่อให้พระวักกลีรู้สึกเสียใจที่ต้องพลัดพรากจากพระองค์อันเป็นที่รักที่สุดในชีวิต เมื่อเห็นท่านเสียใจจนคิดฆ่าตัวตาย พระองค์ก็ทรงเข้าไปปลอบโยน ทำให้พระวักกาลีเกิดความปราโมทย์ใจ ยินดีเป็นที่สุด ความปิติใจ นั้นเองเป็นอุบายที่ช่วยให้พระวักกาลีได้บรรลุธรรม

(๒) พระผู้มีพระภาคเจ้าสอนว่า “ความรักคือความทุกข์” เพราะถ้ารักก็ย่อมต้องกลัวสูญเสียความรัก จึงต้องดิ้นรนในการรักษาของรักนั้น อันนี้เป็นทุกข์ในเบื้องต้น และจะทุกข์มากเป็นที่สุดเมื่อจะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักนั้น จนสามารถที่จะทำอะไรก็ได้ทุกอย่าง แม้แต่การฆ่าตัวตาย อนุสรณ์สถานที่แสดงถึงความรักที่มีต่อสิ่งอันเป็นที่รักมีปรากฏให้เห็นอยู่ทั่วโลก เช่น ปราสาททัชมาฮาลในประเทศอินเดีย อันได้ชื่อว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์ของโลกก็เกิดขึ้นจากอิทธิพลแห่งความรัก อนุสาวรีย์หลายแห่งเป็นอนุสรณ์สถานแห่งความรักที่เกิดจากความรักที่คนเรามีต่อสิ่งนั้นๆ แม้แต่วัดหลายแห่งในประเทศไทยก็เป็นวัดที่เป็นอนุสรณ์สถานแห่งความรัก เช่น วัดราชนาค เป็นต้น เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนให้ภิกษุทั้งหลายให้พิจารณาอยู่เนืองๆว่า “เรามีความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักเป็นธรรมดา” ไม่อยากทุกข์เพราะรักก็อย่าไปรักได้กล่าวถึงการบรรลุพระอหันตผลของพระสาวกที่สำคัญหลายท่าน สำหรับต่อไปนี้จะได้อีกได้กล่าวถึงการบรรลุธรรมของพระสาวิกา สำหรับพระสาวิกาท่านแรกที่จะกล่าวถึง คือ พระนางรูปนันทา

### ๓.๒.๕ พระภิกษุณีรูปนันทา

พระนางรูปนันทาเป็นหญิงสาวที่มีรูปร่างสวยงามมากจึงได้ชื่อว่าเป็นรูปนันทา เพราะมีรูปร่างอันเป็นที่เพลิดเพลินตาเมื่อได้ยามไต่ล พระนางได้ออกบวชภายหลังจากพระนางมหาปชาบดีผู้เป็นพระชนนี เหตุที่พระนางออกบวชก็เพราะการชักชวนของพระชนนี โดยให้เหตุผลว่าญาติใกล้ชิดได้ออกบวชหมดแล้ว นับตั้งแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าและพระนันทะผู้เป็นพระภาค (พี่ชาย) พระราหุลผู้เป็นพระนัดดา (หลานชาย) และพระนางยโสธราผู้เป็นพระสุนิสา

(ที่สะกั) รวมทั้งพระนางมหาปชาบดีโคตมีซึ่งเป็นพระราชชนนี (มารดา) ฉะนั้นจึงไม่มีประโยชน์ที่จะอยู่ครองเพศมารวาสอีกต่อไป ในพระไตรปิฎกบันทึกคำ กล่าวชวนของพระนางมหาปชาบดีโคตมีไว้อย่างไพเราะน่าฟังว่า “ลูกเอ๋ย ลูกเกิดในศากยสกุล ได้มาเป็นน้องสาวของพระพุทธเจ้า เมื่อในวังไม่มีนันทะอยู่ด้วย แล้วลูกจะอยู่อย่างไร ลูกเอ๋ย รูปร่างกายไม่ใช่ของสะอาด ความไม่มีโรคจบลงด้วยความมีโรค ภัยสาวจบลงด้วยความแก่ชรา ชีวิตจบลงที่ความตาย ลูกเอ๋ย (รูปร่างที่สวยงามของลูกนี้) อีกไม่นานความแก่ชราจะมาเยือน ขอลูกจงละวันอันน่าตำหนิไปประพฤติพรหมจรรย์ที่ไม่มีใครตำหนิได้เกิด”<sup>๖๗</sup> พระนางรูปนันทาเห็นด้วยกับการชักชวนของพระมารดา ในที่สุดก็ตัดสินใจออกบวช แต่ก็ไม่มี ความเต็มใจ ที่ออกบวชเพราะอยากอยู่ใกล้ชิดกับพระญาติเท่านั้น

พระภิกษุณีรูปนันทาเมื่อบวชแล้วไม่เคยไปฟังพระธรรมเทศนาของพระผู้มีพระภาคเจ้าเลย เนื่องจากทราบว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตำหนิโทษของชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าไม่เที่ยง เกิดแล้วดับไป เป็นทุกข์ มีความแปรผัน เป็นอนัตตา บังคับบัญชาให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ นางจึงเกรงว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าจะตำหนิรูปร่างของเธอ แต่ภิกษุณีร่วมสำนักที่ได้ไปฟังพระธรรมเทศนาจากพระผู้มรพระภาคเจ้าแล้ว กลับมากล่าวสรรเสริญพระปัญญาคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้าอยู่เสมอ จนภิกษุณีรูปนันทามีความต้องการจะไปฟังพระธรรมเทศนาจากพระองค์บ้าง

ในวันหนึ่ง นางได้เดินทางไปยังธรรมศาลา เพื่อต้องการฟังพระธรรมเทศนาจากพระผู้มีพระภาคเจ้า แต่นางก็แอบอยู่ท้ายบริษัท พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบว่าภิกษุณีรูปนันทามาฟังธรรม พระองค์ต้องการสอนให้นางสลัดใจในรูป เนื่องจากนางเป็นหญิงรูปงาม มีความหลงใหลในความงามแห่งรูป พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเนรมิตหญิงสาวมีรูปโฉมสวยงามกว่านางเสียอีกขึ้นนางหนึ่ง ภิกษุณีรูปนันทาเห็นหญิงนั้นแล้วก็เกิดความพอใจอยากสนทนาคด้วย จึงถามหญิงนั้นถึงชื่อสกุลและโคตร แต่นางนั้นบอกว่ายังไม่ใช่โอกาสของการถามปัญหา ขอให้นางหนุนตักกลับสักครู่ เมื่อนางนั้นนอนหนุนตักอยู่ ได้มีของหนักตกลงมาที่หน้าผากของหญิงนั้น ทำให้หน้าของหญิงนั้นแตกมีโลหิตไหลและมีน้ำหนองไหลตามออกมาส่งกลิ่นคาวคละคลุ้งไป

<sup>๖๗</sup> พุ.อ. (ไทย) ๓๓/๑๘๕-๑๘๓/๓๖๓-๓๖๔.

หมด ไม่ช้านางงามนั้นก็บวมเขียวไปทั้งตัว ร่างกายสิ้นเทา หายใจถี่ ร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวดทรมาน ภิกษุณีรูปนั้นทาเห็นสาวงามนั้นต้องเจ็บปวดทุกข์ทรมานก็เกิดความเวทนา สงสารอย่างจับใจ<sup>๖๔</sup> ภิกษุณีรูปนั้นทราฟิ่งในใจว่า “โอ้! ใบหน้าอันงาม ของแม่หายไปไหน จมูกที่โค้งงามของแม่หายไปไหน ริมฝีปากที่สวยงามเหมือนสีลูกพลับของแม่หายไปไหน วงหน้าอันงามของแม่หายไปไหน วรรณะอันเปล่งปลั่งคล้ายดวงจันทร์ และลำคอที่ละม้ายปล้องทองคำของแม่หายไปไหน ใบหูของแม่เป็นดังว่าพวงดอกไม้หมกสีสิ้นเสียแล้ว ถันทั้งคู่ของแม่เหมือนดอกบัวตูมแตกเสียแล้ว มีกลิ่นฟุ้งไปคล้ายว่าสพเนา แม่มีเอวกลมกล่อม มีตะโพกผาย ล้วนว่างเปล่า นำแต่โทษมาให้ เต็มไปด้วยสิ่งชั่วช้าสกปรก โอ้! รูปไม่เที่ยงหนอ อวัยวะที่เนื่องด้วยสรีระทั้งหมด มีกลิ่นปฏิกูลน่ากลัว น่าเกลียดเหมือนซากศพที่เข้าทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นที่ยินดีของปลาชน”

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบวาระจิตของภิกษุณีรูปนั้นทว่ากำลังสลดเสียใจ จึงได้ตรัสพระคาถาสอนนางว่า “ภิกษุณีนทา เธอจงดูรูปที่กระสับกระส่าย เปื่อยเน่าดังซากศพ จงอบรมจิตให้ตั้งมั่นมีอารมณ์เดียวด้วยอสุภกรรมณ์ รูปนี้จันใด รูปเธอก็จันนั้น รูปเธोजันใด รูปนี้ก็จันนั้น รูปนี้มีกลิ่นเหม็นเน่าฟุ้งไป พวกคนพาลยินดีนัก พวกบัณฑิตผู้มีได้เกลียดคร้าน ย่อมพิจารณารูปนั้นทั้งกลางวันและกลางคืน เธอจงเบื่อหน่าย พิจารณาดูรูปนั้นด้วยปัญญาของตนเถิด”<sup>๖๕</sup> ภิกษุณีรูปนั้นทาได้ฟังภาสิตของพระผู้มีพระภาคเจ้าและได้พิจารณาตามไปด้วยความสลดใจในที่สุดก็บรรลอรหัตผล ณ ที่นั้น

ข้อพิจารณา การบรรลอรหัตผลของรูปนั้นทา คือ

(๑) คนที่หลงใหลในความงาม โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีรูปร่างสวยงาม มักหลงใหลในรูปงามของตน บางคนต้องคอยเสริม คอยแต่ง พออายุมากเข้าก็ต้องไปดึง ไปเสริม ไปแต่งพยายามจะให้มันไปหย่อนยานต่างวัย เท่ากับว่าไปพินัธรรมชาติ ต้องเสียเงินทองมากมาย บางคนถึงต้องได้รับอันตรายจากเครื่องสำอาง หรือรับอันตรายจากการทำศัลยกรรมถึงขั้นสูญเสียชีวิต เพราะความหลงใหลในรูปงามของตน อยากจะให้มันคงอยู่เช่นนั้นตลอดไป ไม่รู้จักปลงให้เห็นความจริงว่า “สังขารทั้งหลายต้องแก่ชราไปตามวัย ไม่ล่วงพ้นความเสื่อมไปได้”

<sup>๖๔</sup> พุ.อ. (ไทย) ๓๓/๑๕๘-๒๐๕/๓๓๕-๓๓๖.

<sup>๖๕</sup> พุ.อ. (ไทย) ๓๓/๒๑๒-๒๑๔/๓๓๖.

บางคนถึงขั้นไม่สามารถยอมรับความแก่ของตนได้ จนเป็นโรคประสาทต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลก็หลายราย

(๒) ธรรมเนียมที่เป็นข้าศึกต่ออุปนิสัยจะช่วยขจัดความยึดมั่นถือมั่นที่มีอยู่ภายในจิตใจของผู้ปฏิบัติได้ เช่น ผู้มีราคะจริตต้องเจริญอุสุภกรรมฐาน ผู้มีโทสะจริตต้องเจริญพรหมวิหาร ๔ เป็นต้น

### ๓.๓ สรุป

สรุปได้ว่า วิธีการเจริญตบญจกรรมฐานให้พิจารณา คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เพื่อให้สภาพความจริงว่าสิ่งเหล่านี้ไม่น่ารักใคร่ ไม่น่ายินดี ซึ่งบุคคลที่ปฏิบัติหรือเจริญตบญจกรรมฐานนี้พิจารณาได้ตลอดเวลา การพิจารณาในกายอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติพิจารณาตั้งแต่ ลมหายใจเข้าออก และลมหายใจออกพร้อมทั้งอุบายในการพิจารณา อย่างประณีต นอกจากนั้นแม้ในการพิจารณาอิริยาบถบรรพ สัมผัสญะบรรพ ปฏิกุมนสิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ และนิวาสอิริยาบถบรรพ เป็นไปตามลำดับไป ดังสาวกหรือพระสงฆ์สมัยพุทธกาลที่นำการเจริญตบญจกรรมฐานมาปฏิบัติจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง เช่น พระสีวลี พระยสะ ภิกษุณีปุณาจารย์ ภิกษุณีรูปันธา เป็นต้น ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จนได้บรรลุธรรมตั้งแต่พระโสดาบัน จนถึงพระนิพพานในที่สุด ซึ่งพุทธบริษัททั้ง ๔ รวมถึงพุทธศาสนิกชนทั้งหลายควรนำมาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติยอมได้อานิสงส์และเข้าใจหลักธรรมมากขึ้นได้ โดยหลักการพิจารณานั้นให้กำหนดด้วยอาการทั้ง ๔ ประการ ได้แก่ (ก) อิริยาบถยืน โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืน คือ กายทั้งส่วนบน และกายส่วนล่างตั้งตรง และนั่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ก็ไม่เรียกว่ายืน ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า การยืน การกำหนดหรือ การดูยืนนั้นก็พิจารณาถึงส่วนประกอบต่างๆที่ห่อหุ้มให้เป็นร่างกายนี้ขึ้นพิจารณาว่าสักวันร่างกายที่ประกอบด้วย ผม หนัง เล็บ เป็นต้น ล้วนมีความแตกดับไปไม่วันใดก็วันหนึ่ง ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น (ข) อิริยาบถเดินจัดเป็นอิริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนี้ต้องอยู่ที่เท้า หมายถึง อาการก้าวไปหรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้าแล้วไม่ใช่อิริยาบถเดิน ลักษณะของการเดินนั้นอยู่ที่กาย ส่วนบนกับกาย ส่วนล่างตั้งตรง ส่วนเท้าข้างหนึ่งยื่นตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่ง

ก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่า ชันกายไว้ข้างหน้า และเหวี่ยงไปข้างหนึ่งผลัดเปลี่ยนกัน อยู่อย่างนี้ (ค) อิริยาบถนั่งจัดเป็นอิริยาบถนั่ง เช่นเดียวกับอิริยาบถยืนแต่การนั่ง คือ กาย ส่วนบนตั้งตรงไว้ และกายส่วนล่างขดคู้ไปตามลักษณะอาการของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออก ให้เราทราบว่า เรานั่งอยู่ท่าใด คือ อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง สติไว้เฉพาะหน้า (ง) อิริยาบถนอน เป็นเรื่องสำคัญต้องมีความเพียรเพราะอาจก่อให้เกิดอาการง่วงได้ง่ายกว่าอิริยาบถอื่นๆ ได้ ดังนั้นวิธีการปฏิบัติ คือ ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดความจริงของกิริยาอาการเมื่อนอนก็รู้ ชัดว่านอนอยู่



## บทที่ ๔

### แนวทางนำการเจริญตบฏจกกรรมฐานใช้ในชีวิตประจำวัน

ในบทนี้ มุ่งศึกษาแนวทางนำการเจริญตบฏจกกรรมฐานใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งถือว่าเป็นกรรมฐานเบื้องต้นที่พระอุปัชฌาย์มอบให้กับพระภิกษุที่อุปสมบทใหม่หรือพิจารณา อารมณกรรมฐานเบื้องต้นในการคลายกำหนด และทำจิตให้สงบ แต่สำหรับคฤหัสถ์นั้นก็สามารถพิจารณาได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นจึงมีแนวทางการเจริญตบฏจกกรรมฐานไว้ ๓ ประการ คือ (๑) การใช้พิจารณาตนเองและเข้าใจสังคัม (๒) การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน (๓) สรุปคัมมีรายละเอียด ต่อไปนี้

#### ๔.๑ การใช้พิจารณาตนเองและเข้าใจสังคัม

สำหรับการนำหลักการเจริญตบฏจกกรรมฐานมาพิจารณาใช้กับตนเองและการเข้าใจสังคัมนั้นถือว่าเป็นเรื่องที่ดีอันเนื่องด้วยในยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพสังคัมทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นระบบเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ของคน และการประกอบอาชีพ หรือระบบเทคโนโลยีที่กำลังเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนจะต้องใช้ความคิดอย่างละเอียดอ่อนในการดูแลตนเองเพื่อยังชีวิตของตนเองให้เป็นสุข ดังนั้นพระพุทธศาสนาได้กำหนดหลักเกณฑ์ของการใช้ตบฏจกกรรมฐานมาใช้กับตนเองและการเข้าใจสังคัม ดังนี้

##### ๔.๑.๑ การใช้พิจารณาตนเอง

การพิจารณาตนเองในที่นี้หมายถึง การพิจารณาตัวเองถึงความ เป็นไปของร่างกาย ส่วนประกอบของร่างกาย อันได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง สิ่งเหล่านี้เป็นของที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด เพื่อการดับทุกข์อันเป็นสุขยิ่ง เป็นที่สุดนั่นเอง อันเกิดขึ้นและเป็นไป ดังพระดำรัสที่ตรัสไว้ว่า"ในกาลก่อนนี้ก็ตาม ในบัดนี้ก็ตาม เราตถาคต บัญญัติขึ้นสอนแต่เรื่องทุกข์ และการดับสนิทไม่เหลือของทุกข์เท่านั้น"° แม้ว่าร่างกาย อันประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน และหนังนี้ก็เป็นทุกข์ หากไม่มีแนวทางในการพัฒนาตนเองตามหลักตบฏจกกรรมฐานย่อมก่อให้เกิดความทุกข์กายและทุกข์ใจ

° ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๘๕.



โลกที่เราอาศัยอยู่นี้ ก็เป็นสังขารที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาจากวัตถุธาตุต่างๆ นานา อย่างหนึ่ง จึงแสดงอาการแปรปรวนไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลาทุกๆขณะ มีการหมุนรอบตัวเองอยู่ตลอดเวลา แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด ฝนตก แดดออก หิมะตก ฯลฯ จักรวาลอันกว้างใหญ่ไพศาลก็ยังเป็นสังขารที่ล้วนเกิดแต่การมีเหตุต่างๆแม้มหาศาลมาเป็นปัจจัยปรุงแต่งกันขึ้นเช่นกัน จึงย่อมแสดงความไม่เที่ยงแปรปรวนเป็นธรรมดา มีการโคจรของดวงดาวต่างๆ ตามเหตุแรงดึงดูด การชนกัน การเกิด การดับของดวงดาวอยู่ทุกๆ ขณะจิต ฯลฯ กายของเราทำนองทั้งหลายก็เป็นสังขารที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ หรือมวลหมู่ของเซลล์มาประกอบกันเป็นร่างกายตัวตน จึงย่อมมีความไม่เที่ยงมีความเสื่อมสลาย และสร้างใหม่อยู่ตลอดเวลาเช่น ผี ผม เล็บ เยื่อหู น้ำเลือด น้ำหนอง ฯลฯ มีความเสื่อมหรือหลุดลอกอยู่ทุกๆขณะทุกๆ เศษเสี้ยวของวินาที และสร้างเสริมใหม่ตลอดเวลา

ดังนั้นรูปหรือกาย - จึงยังไม่เที่ยง ยิ่งทนอยู่ไม่ได้เป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปอยากยิ่งเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนที่เป็นแก่นสาระ ยิ่งเกิดแต่เหตุปัจจัยมากหลาย อันล้วนแปรปรวนและต้องดับไป เมื่อรูปและนามประกอบกันเป็นตัวตนช่วงขณะไม่ถาวรและความคงบังคับไม่ได้อย่างแท้จริงถาวร จึงยังไม่เที่ยง จึงยิ่งทนอยู่ไม่ได้ จึงยิ่งเป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปอยาก จึงยิ่งเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนที่เป็นแก่นสาระ จึงยิ่งเกิดแต่ปัจจัยมากหลายที่ยิ่งล้วนแปรปรวนมาประชุมกันทั้งสิ้น ยิ่งอยากด้วยตัณหา หรือยิ่งยึดด้วยอุปาทานก็ยิ่งเป็นทุกข์มากเท่านั้น ในที่สุดก็ต้องดับไปตามเหตุปัจจัยที่แปรปรวนและต้องเสื่อมและต้องดับไปในที่สุด<sup>๒</sup>

เมื่อได้รู้เช่นนี้แล้วก็จำเป็นที่จะต้องพัฒนาตนเองไม่ให้ลุ่มหลงอยู่ในกายอันเน่าเปื่อยนี้อีกต่อไป ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาตนเองเพื่อพิจารณาให้เข้าใจการปฏิบัติตามตบปัญจกกรรมฐาน คือ การพิจารณารูปกาย ในที่นี้หมายถึง ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง เช่นเวลา สระผมก็ให้เจอความรู้สึกไปที่กลุ่มผมที่มีอัมผัส หรือเวลาตัดผมก็ให้เจอความรู้สึกไปที่หนังหัวอันเป็นที่ตั้งของเส้นผมที่หลุดร่วงไป เวลาโกนหนวดหรือถอนขนก็เจอความรู้สึกไว้ที่นั่นทำนองเดียวกันกับตัดผม เวลาตัดเล็บก็ให้กำหนดความรู้สึกถึงความแข็งแรงแรงของเล็บที่เคยเป็นส่วนหนึ่งหลุดขาดจากกายได้ เวลาแปลงฟันก็ให้กำหนดความรู้สึกถึงฟันเป็นซี่ๆ ที่สัมผัสแปรง เวลาอาบน้ำก็ให้กำหนดถึงความหุ่่นและคราบไคลสกปรกบนผิวหนัง พอกำหนดบ่อยๆ

<sup>๒</sup> ที. ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๑/๑๘๖.

ผ่านวันผ่านเดือนเข้าจิตก็ซึมซับได้เองว่าอย่างไรที่ประกอบเป็นเรา สักแต่มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ไว้ให้เราพิจารณาเพื่อก้าวไปสู่ความหลุดพ้นได้ แต่ถ้าหากเจริญสติจนเข้าขั้นขนิณิกสมาธิ แก่ๆ หรืออุปจารสมาธิอ่อนๆ จิตทรงตัวเจียบนิ่ง มีภริยารู้ออกมาจากธรรมชาติของตัวเองทั้งดวง สามารถกำหนดความรู้สึกเข้ามาในกายทั่วพร้อม เห็นออกมาจากภายในกายได้เป็นสองมิติ คือ มิติภายในที่เห็นรูปพรรณสัณฐาน เห็นรูปกายเป็นรูปรอยโครงกระดูก กะโหลก แขน ขาก็จะสามารถกำหนดมิติภายนอกที่เป็นรายละเอียดของรูปพรรณสัณฐานนั้น เห็นผมและขน เหมือนรากเหมือนหญ้ารก เห็นเล็บเหมือนกระเบื้อง เห็นฟันเหมือนส่วนยื่นของกะโหลกที่กระทบสัมผัสกันเอง และเห็นหนังเหมือนของหุ้มสิ่งสกปรกโสโครกไว้

#### ๔.๑.๒ การเข้าใจสังคัม

ปัจจุบันสังคัมมีการแข่งขันในเชิงธุรกิจอย่างสูง ถ้าหากสังคัมไม่เกิดความยึดมั่น ถือมั่นสิ่งเหล่านี้ก็จะทำให้สังคมน่าอยู่ขึ้น เมื่อสังคัมเป็นไปตามหลักตจปัญจกกรรมฐานจะทำให้สังคัมเป็นสังคัมที่น่าอยู่ ไม่เกิดการเบียดเบียนกันหรือมีคั่นน้อยกว่าปัจจุบันไปในทางที่ดีขึ้น ก็คือ ทุกคนมองเห็นสิ่งที่ตนเองหลงรักในรูปกาย กลับมามองว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของปฏิภูลไม่น่าหลงใหล ก็จะเกิดความคลายกำหนด สังคัมก็ไม่เกิดการเบียดเบียน ไม่มีเวรไม่มีภัยต่อกัน สังคัมก็อยู่เป็นสุข ดังตัวอย่างในสมัยพุทธกาลที่มีพระสาวกบางรูปที่ได้ใช้หลักกรรมฐานเบื้องต้นที่เรียกว่า มูลกรรมฐาน ในการเข้าใจตนเองและการมีชีวิตอยู่ในขณะอุปสมบท คือ ท่านพระสิวลี แปลกตรงที่กล่าวว่า ท่านอยู่ในห้องของมารดานานถึง ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วัน ดังนั้นเมื่อท่านคลอดจึงสามารถทำงานได้เท่ากับเด็ก ๗ ขวบ ในประวัติกล่าวว่าไว้ว่าวันที่ท่านคลอด พระบิดาของท่านได้นิมนต์พระผู้มีพระภาคเจ้ามาเสวยพระกระยาหารที่ในวังพร้อมด้วยพระสาวก ในวันนั้นเด็กชายสิวลีได้ช่วยแม่เลี้ยงพระด้วย พระสารีบุตรมองเห็นก็เกิดความเอ็นดูสนทนด้วย จนเกิดความคุ้นเคยกันอย่างดี ในวันที่ ๗ เป็นวันสุดท้ายของการเลี้ยงพระ พระสารีบุตรได้ชวนเด็กชายสิวลีให้บวชด้วย โดยกล่าวว่า “เธอทุกข์ทรมานอยู่ในครรภ์มานาน ออกบวชไม่ดีกว่าหรือ” เด็กน้อยสิวลีตอบว่า “ถ้ากระผมสามารถบวชได้ก็จะบวช” พระนางสุปวาสาเห็นบุตรชายสนิทกับพระสารีบุตรก็ตีพระทัย เมื่อพระสารีบุตรทูลให้ทราบที่กำลังชวนลูกชายให้ไปบวช พระนางก็ดีพระทัยและอนุญาตให้พระโอรสได้บวชตามความประสงค์ พระสารีบุตรจึงทำการบวชให้ ในเบื้องต้นได้สอนให้ท่านกำหนดพิจารณา ตจปัญจกกรรมฐาน ๕ ประการ คือ พิจารณา เกสา (ผม) โลมา (ขน) นะขา (เล็บ) ทันดา (ฟัน) ตะโจ (หนัง) อันเป็นเบื้องต้นของการบวชที่พระอุปัชฌาย์จะต้องสอนก่อนการบวชทุกครั้ง ท่านได้พิจารณาถึงความทุกข์ที่ต้องทรมานอยู่ในครรภ์มารดาถึง ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วัน ในขณะที่กำลังปลงผมท่านได้พิจารณาไปตามที่พระอุปัชฌาย์สอน เมื่อ

ปลงผมจุกที่ ๑ เสร็จ ท่านได้บรรลุโศคาปัตติผล ปลงผมจุกที่ ๒ เสร็จ ท่านได้บรรลุสกทาคามีผล ปลงผมจุกที่ ๓ เสร็จ ท่านได้บรรลุอนาคามีผล และปลงผมจุกสุดท้ายเสร็จท่านก็บรรลุอรหัตตผล ซึ่งนับว่าท่านได้บรรลุธรรมได้อย่างรวดเร็วแค่ปลงผมเสร็จท่านก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นั่นหมายความว่า มีอุปนิสัยเบื้องต้นในเรื่องกรรมฐานทั้ง ๕ ตั้งแต่อยู่ในห้องของมารดาและเมื่อท่านเข้ามาอุปสมบทจึงทำให้ท่านเข้าใจในหลักการพิจารณาอย่างท่องแท้และเกิดความเข้าใจในธรรมชั้นสูง และการกำหนดพิจารณาสิ่งที่มากระทบ ไม่ว่าจะ เป็นทางตา หู จมูก ลิ้น หรือกายก็ตาม ถ้าผู้ปฏิบัติหมั่นฝึกให้เป็นนิสัย โดยกำหนดรู้ให้เท่าทันอารมณ์ที่อ่อนไหวไปตามสัมผัสนั้น ๆ แล้ว น้อมจิตพิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ในไม่ช้าก็จะเข้าใจสภาวะธรรม การกำหนดรู้ให้เท่าทันใน อารมณ์ที่มากกระทบ ไม่ว่าจะ เป็นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย เท่ากับ ได้เจริญสติปัญญา ๔ นั้นเอง โดยเฉพาะหมวดจิตตานุปัตสนาสติปัญญา การกำหนดรู้จิตที่อ่อนไหวไปตามอารมณ์ที่มากกระทบ ธรรมชาติจิตจะปรุงแต่งไปตามอดีตบ้าง อนาคตบ้างทำให้เกิดความรู้ที่กินดีหรือยินร้าย สติที่เข้า ไม่กำหนดรู้จะเป็นตัวกันกระแสของกิเลสไม่ให้เกิดขึ้น เป็นการตัดวงจรของปัจจัยสมุปบาท ไม่ให้เกิดต้นเหตุ อุปาทาน ภพ ชาติ นั่นก็คือการดับทุกข์นั่นเอง

ดังนั้น ถ้าบุคคลทุกคนได้นำหลักการเจริญตปญจกรรมฐานมาใช้ต่อการดำเนินชีวิตบ้างก็จะทำให้เกิดความเห็นตรงกันและไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในปรากฏการณ์ทางสังขมที่มีผลดีต่อตนเองและผลในทางลบต่อตนเอง นอกจากนั้น ยังจะช่วยให้ทุกคนมีความเข้าใจกับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทุกวันซึ่งมีทั้งเหตุการณ์ที่ดีและเลวร้ายก็จะไม่ไปถกเถียงกันว่าอะไรถูกอะไร ผิด ก็จะมองว่า เหตุการณ์เหล่านั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นธรรมดา และก็จะดับลงไปตามเหตุและปัจจัยของมันตามลำดับไป

#### ๔.๒ การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การเจริญตปญจกรรมฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือ การนำมาพิจารณาในขณะที่ การดำเนินชีวิตแต่ละวันของพุทธศาสนิกชนทั้งสองฝ่ายไม่ว่าจะเป็นฝ่ายพระภิกษุสามเณรหรือ ฝ่ายคฤหัสถ์ก็ตามซึ่งสามารถนำหลักการเจริญของกรรมฐานเบื้องต้นนี้มาใช้ได้ แต่ต้องดูความเหมาะสมกับสถานการณ์รอบ ๆ ตัวของตนเองว่าสามารถนำมาใช้ได้หรือไม่อย่างไร ดังนั้น การนำมาใช้ในชีวิตประจำวันพิจารณาอยู่ ๒ ประการ คือ (๑) การนำการเจริญตปญจกรรมฐาน เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับพระสงฆ์ และ (๒) การนำการเจริญตปญจกรรมฐานเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับคฤหัสถ์ มีรายละเอียดต่อไปนี้

#### ๔.๒.๑ การนำการเจริญตบปัญญากรรมฐานใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับพระสงฆ์

แนวทางการนำไปใช้ในชีวิต นั่นคือ แนวทางแห่งการพิจารณาและปฏิบัติกรรมฐานที่มีมาตั้งแต่ต้นสำหรับพระภิกษุ ผู้บวชใหม่ ถือว่าได้ขึ้นกรรมฐานกับพระอุปัชฌาย์โดยตรงแล้ว นั่นก็คือ ตบปัญญากรรมฐาน ซึ่งจัดเป็นกรรมฐานในหมวด กายคตสติ คือ ตามระลึกพิจารณาในกาย มีดังต่อไปนี้ เกสา (หมายถึงผม) โลมา (หมายถึง ขน) นขา (หมายถึงเล็บ) ทันดา (หมายถึงฟัน) ตโจ (หมายถึงหนัง) เหตุเพราะตบปัญญากรรมฐานมีไว้ทำลายราคะ อันเกิดจากมาตุคาม (สตรีเพศ) ซึ่งเป็นปฏิบัติ และเป็นด่านสำคัญของพระภิกษุผู้ปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เพราะรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ อันน่ารัก น่าใคร่ ย่อมเกิดแก่บุรุษ เพราะสตรีเป็นเหตุ ฉันทโคกรภวานาเรื่องแรก คือ ต้องลดตัณหาอันหยาบเสียก่อน

การเจริญตบปัญญากรรมฐานนี้ เป็นกัมมัญฐานในประเภท อสุภกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาให้เห็นความจริงของสิ่งเที่ยงที่มรวาสผู้นั้นเคยลุ่มหลงมาแต่ก่อนนั้นเสียก่อน จนกระทั่งมีจิตใจสลัดล้างแวงในความที่ตนเคยลุ่มหลงเห็นโทษของความลุ่มหลงแห่งเพศมรวาส มีจิตใจสูงคือ สะอาด สว่าง และสงบขึ้นตามส่วน จนพอจะกล่าวได้ว่าสูงกว่าระดับจิตใจของมรวาสแล้ว ท่านจึงได้ให้ห่มผ้ากาสายะนั้นๆ ฉะนั้น ขอให้ผู้บวชแล้วทุกคนจงได้สำนึกถึงความจริงอันสำคัญยิ่งข้อนี้ ระลึกรู้ถึงคำมอบ “ ตบปัญญาจากัมมัญฐาน ” ของอุปัชฌายะ ผู้ให้บรรพชา และนึกถึงการยอมรับปฏิบัติในกัมมัญฐานเหล่านี้ เพื่อเปลื้องตนให้พ้นจากอันตราย ในการที่นำผ้ากาสายะมาห่มโดยปราศจากความหมย ตนก็จะเป็นผู้ไม่ประมาท เป็นผู้เห็นภัยในความประมาทไม่เปิดโอกาสให้การบรรพชาของตนหรือการห่อหุ้มร่างกายตนด้วยธงชัยของพระอรหันต์นั้น เกิดเป็นอันตรายขึ้นแก่ตนได้ ข้อนี้นับว่าเป็นเครื่องมืออันประเสริฐสุดของผู้บวช ในการที่จะป้องกันตนให้พ้นจากโทษ อันจะเกิดขึ้นจากการบวชในวาระแรก ในวาระต่อไป ก็จะเป็นเครื่องคุ้มครองตนให้พ้นจากอันตราย หรือการเบียดเบียนของกิเลสทั้งหลาย มีราคะ เป็นต้น ทำให้บวชอยู่ได้ด้วยความสะดวก มีความวัฒนาถาวรสืบไปเพราะฉะนั้นผู้บวชแล้วพึงสนใจในเครื่องมือ หรืออาวุธคู่มืออันนี้ของนักบวช คือ พึงขยันหมั่นเพียรพิจารณาจากัมมัญฐานอันเป็นประธานกล่าวคืออสุภกัมมัญฐานนั้น ตลอดถึงกัมมัญฐานอันเป็นบริวารกล่าวคือ การพิจารณาพิจารณาหรือที่เรียกว่า ปัจจเวกขณ์ ในการรับและการบริโภคปัจจัยเครื่องอาศัย 4 อย่าง คือ วิจารณ์ชบาต เสนาสนะ และเภสัช อันจักเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งตนให้ตั้งอยู่ในคุณสมบัติที่เหมาะสมแก่

การนุ่งห่มผ้ากาสาเยสีบไปตลอดกาลนาน<sup>๓</sup> ซึ่งมีความสอดคล้องกับเหตุการณ์สมัยพุทธกาล ความว่า พระสีวลี เป็นโอรสของพระนางสุปปวาสา ราชธิดาแห่งโกถียนคร ตั้งแต่ท่านจุติลงถือ ปฏิสนธิในครรภ์ของพระมารดาได้ทำให้ลากสักการะเกิดขึ้นแก่พระมารดาเป็นอันมาก ท่าน อาศัยอยู่ในครรภ์ ของพระมารดา นานถึง ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วัน ครั้นเมื่อใกล้เวลาจะประสูติพระ มารดาได้รับทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า พระนางจึงขอให้พระสวามีไปกราบบังคมทูลขอพร จาก พระบรมศาสดาและพระพุทธรูปที่ประทับประทานพรแก่พระนางว่า “ขอพระนางสุปปวาสา พระ ราชธิดาแห่งพระเจ้ากรุงโกถียะ จงเป็นหญิงมีความสุข ปราศจากโรคาพยาธิ ประสูติพระราช โอรส ผู้หาโรคมิได้เกิด” ด้วย อำนาจแห่งพระพุทธานุภาพ ทุกขเวทนาของพระนางก็อันตรธาน ไป พระนางประสูติ พระราชโอรสอย่างง่ายดายคัจฉน้ำไหลออกจากหม้อพระประยูรญาติ ทั้งหลายได้ ขนานนามพระราชโอรสของพระนางสุปปวาสาว่า “สีวลีกุมาร” เมื่อพระนางมีพระ วรกายแข็งแรงดีแล้วมี พระประสงค์ที่จะถวายมหาทานติดต่อกันเป็นเวลา ๗ วัน จึงจึงความ ประสงค์แก่พระสวามีให้กราบทูลอาราธนา

พระบรมศาสดาพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์ มารับมหาทานอาหารบิณฑบาตในพระราช นิเวสน์ ตลอด ๗ วัน ในวันถวายมหาทานนั้น สีวลีกุมาร มีพระวรกายเข้มแข็งคัจฉกุมารผู้มีพระ ชนม์ ๗ พรรษา ได้ช่วยพระบิดาและพระมารดาจัดแจงกิจต่าง ๆ มีการนำชมกรก (ชะมะกะหกรก = กระบอกรองน้ำ) มากรองน้ำดื่มและอังคาสพระบรมศาสดาและหมู่พระภิกษุสงฆ์ ในขณะที่สี วลีกุมาร ช่วยพระบิดาและพระมารดาอยู่นั้น ท่านพระสารีบุตรเถระได้สังเกตอยู่ตลอดเวลา และเกิดความรู้สึกพอใจในพระราชกุมารน้อยเป็นอย่างมาก ครั้นถึงวันที่ ๗ ซึ่งเป็นวันสุดท้าย พระเถระได้สนทนากับสีวลีกุมารแล้วชักชวนให้มาบวช สีวลีกุมาร ผู้มีจิตน้อมไปในการบวชอยู่ แล้ว เมื่อพระเถระชักชวน จึงกราบทูลขออนุญาตจากพระบิดาและพระมารดา เมื่อได้รับอนุญาต แล้วจึงติดตามพระเถระไปยังพระอารามพระสารีบุตรเถระ ผู้รับภาระเป็นพระอุปัชฌาย์ ได้สอน พระกรรมฐานเบื้องต้น คือ การเจริญตปปัญจกรรมฐานทั้ง ๕ ได้แก่ เกสา(ผม) โลมา(ขน) นขา (เล็บ) ทันตา (ฟัน) ตโจ (หนัง) ให้พิจารณาของทั้ง ๕ เหล่านี้ว่าเป็นของไม่ถาวรเป็นของ สกปรก ไม่ควรเข้าไปยึดติดหลงใหลในสิ่งเหล่านี้ สีวลีกุมาร ได้สดับพระกรรมฐานนั้นแล้ว นำไปพิจารณาในขณะที่กำลังจรดมิด โคนเพื่อ โคนผม ครั้งแรกนั้นท่าน ได้บรรลุเป็นพระ โสดาบัน จรดมิด โคนลงครั้งที่ ๒ ท่านได้บรรลุเป็นพระสกทาคามี จรดมิด โคนลงครั้งที่ ๓ ท่าน ได้บรรลุเป็นพระอนาคามี และเมื่อ โคนผมเสร็จ ท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

<sup>๓</sup> พุทธทาสภิกขุ, การบวชคืออะไร <http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/buddhadass/bdd-40-01.htm>, ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕.

ดังนั้น เมื่อพระภิกษุ และสามเณรที่อุปสมบทเข้ามาในพระพุทธศาสนาจะต้องใส่ใจในกรรมฐาน นั้นหมายถึง สาระสำคัญของพระพุทธศาสนา หากพระภิกษุและสามเณรไม่สนใจ ฝักจิตโดยการทำกรรมฐานแล้ว ประโยชน์ที่ควรจะได้รับก็จะค่อยๆ จางหายไป กรรมฐานนั้นถือว่าเป็นภารกิจที่สำคัญต้องอย่าลืม หากทำได้ทุกวันก็ยิ่งจะเป็นผลดี ซึ่งพระองค์จะบอกว่าไม่รู้เรื่องกรรมฐานไม่ได้ เพราะพระอุปัชฌาย์ได้ให้กรรมฐานในวันอุปสมบทกันทุกรูปแล้ว เพราะถือว่าเป็นกรรมฐานเบื้องต้น เรียกว่า ตบปัญจกกรรมฐาน หมายถึง กรรมฐานมีหน้งเป็นที่สุด ประกอบด้วย เกสา คือ ผมทั้งหลาย โลมา คือ ขนทั้งหลาย นขา คือ เล็บทั้งหลาย ทันตา คือ ฟันทั้งหลาย และตโจ คือ หน้งทั้งหลาย พระภิกษุและสามเณรต้องไม่ลืม ต้องพิจารณาอย่าให้ขาด นี่คือ กรรมฐานที่ต้องใส่ใจ หากพระภิกษุในวัดวาอารามได้ปฏิบัติตนภายใต้กรอบ คือ ศึกษาปริยัติ เกรงครัดพระวินัย ใส่ใจกรรมฐาน แม้จะมีปัญหาอยู่บ้างก็ไม่มากนัก สามารถแก้ไขได้ เพราะทุกท่านมีงานที่จะต้องปฏิบัติทั้งภายนอกและภายใน แนวทางการนำการเจริญตบปัญจกกรรมฐานนี้จึงเป็นประโยชน์อย่างมากและที่สำคัญทำให้พระภิกษุและสามเณร รู้เท่าทันความเป็นไปของร่างกายและของชีวิตตนเองได้เป็นอย่างดี สำหรับพระสงฆ์นั้นตามพระวินัยแล้วต้อง ๑๕ วัน ถึงจะอนุญาตให้อาบน้ำได้ ทั้งนี้ก็เพื่อให้มองเห็นความเป็นสิ่งปฏิภูลได้ง่ายขึ้นนั่นเอง

ขั้นตอนการปฏิบัติของพระภิกษุและสามเณรที่บวชเข้ามาใหม่ให้พิจารณาในกรรมฐาน ๕ ได้แก่ เกสา โลมา นขา ทันตา และตโจ พระอุปัชฌาย์มักจะสอนให้ภาวนาตามลำดับและทวนลำดับ (อนุโลม – ปฏิโลม) คือ ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา เพราะเป็นกรรมฐานเบื้องต้นอย่างนี้เอง การภาวนาโดยใช้ส่วนทั้ง ๕ เป็นที่ตั้งนี้เพื่อให้ใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน เกิดเป็นสมาธิและสามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในธรรมขั้นสูงต่อไปได้

#### ๔.๒.๒ การนำการเจริญตบปัญจกกรรมฐานใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับคฤหัสถ์

แนวทางการเจริญตบปัญจกกรรมฐานนำไปใช้ในชีวิตประจำวันการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์นั้น เป็นไปตามกีน กาม เกียรติ โดยเฉพาะการเสพสุขเนื่องด้วยกามมรรณม์ เมื่อบุคคลใดหลงไปยึดติด เสพสุขมากเกินไป ไม่มีการพิจารณาให้เห็นความเป็นจริง ย่อมทำให้บุคคลนั้นหลงไปในกามเหล่านั้น ย่อมมองไม่เห็นสภาพเห็นความเป็นจริง ย่อมก่อให้เกิดทุกข์มากกว่าสุข เมื่อบุคคลใดเจริญตบปัญจกกรรมฐานอยู่เป็นนิจ ย่อมรักษาจิตไว้มิให้หลงไปยึดติดในรูปกายทั้งหลาย เพราะได้พิจารณาเห็นตามสภาพถึงความเป็นจริงในสิ่งทั้งหลายตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน และหน้ง การพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หน้ง ให้เลือกพิจารณาทีละอย่างและต้องดูให้อย่าง

ละเอียด คุณเหตุ คุณผล ที่มี ที่ไปก็กลายเป็นที่มาของสิ่งใหม่ จะเห็นการเกิดดับๆ อยู่ตลอดเวลา ให้เห็นโทษ ให้เห็นความยึดติดในสิ่งนั้น ให้เห็นทุกข์ ความไม่เที่ยง ความแปรสภาพ พอจิตได้เรียนรู้ความจริง ตามความเป็นไปของร่างกายแล้วจะมองเห็นสังขารม และเข้าใจลึกซึ้งได้ในที่สุด สำหรับผู้ที่ถือศีล ๘ ก็เพื่อให้ท่านละสิ่งต่างๆ ที่ปกปิดสิ่งเหล่านั้นออกเสียบ้าง เช่น ไม่ให้มีเครื่องชโลมผิว ลูบไล้ส่วนต่างๆ มีผม เป็นต้น จุดหมายก็เพื่อให้เห็นความเป็นปฏิภาคในสิ่งเหล่านั้น

ขั้นตอนหรือแนวทางวิธีการปฏิบัติ คือ ต้องคอยบริหารส่วนทั้ง ๕ นี้ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยพิจารณาให้เห็นสภาพตามความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน เช่น ผม ในทุกวันจะร่วงและมีกลิ่นเหม็นมาก หากไม่ได้ทำความสะอาด ขน ข้อมมืออยู่ทั่วไปของร่างกาย เมื่อไม่ได้ตัด เช่น ขนหนวด ข้อมไม้หน้าคูด และเป็นของน่าเกลียดสำหรับผู้พบเห็นที่ไม่ชอบความรุงรัง เล็บ เมื่อเล็บยาวจะมีเชื้อโรคมากมายและลักษณะดำ สังกัดได้ง่าย เมื่อไม่ได้ทำความสะอาดโดยการตัดเล็บให้เรียบร้อยหรือไม่รักษาความสะอาดเล็บข้อมเป็นที่รังเกียจของคนรอบข้าง ส่วนฟันก็เป็นสิ่งหนึ่งที่สังกัดได้ง่าย เมื่อรับประทานอาหารแล้วไม่ได้ทำความสะอาดฟันข้อมก่อให้เกิดกลิ่นเหม็นได้ และฟันผุ ฟันเหลือง ฟันดำ ก็จะเป็นที่รังเกียจของตนเองและผู้อื่นได้ และหนัง สังกัดได้เมื่อเราไม่ได้อาบน้ำหนังที่ฉาบไปด้วยเหงื่อไคลก็จะส่งกลิ่นเหม็นออกมา ก็จะเป็นที่น่ารังเกียจต่อตนเองและผู้อื่นได้ กฤหัสถ์ยังสามารถพิจารณาสุภะได้เช่นเดียวกับพระสงฆ์ และสามเณร เช่น เมื่อคนตายเกิดขึ้น หรือคนที่ได้รับอุบัติเหตุ รถชน เป็นต้น จะเห็นอาการเหล่านี้ชัดเจนมาก เป็นสิ่งที่น่าสลดใจเป็นอย่างยิ่ง น่าเกลียด และน่ากลัวที่สุด ไม่ใช่ใครที่หนีไปได้แม้แต่วิหารเราก็ไม่ต่างกัน

แนวทางการนำการเจริญสติปัญญาจกกรรมฐานก็เช่นเดียวกันกับพระสงฆ์ คือ การเจริญภาวนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติระลึกรู้กายในกาย ซึ่งกายมี ๒ ส่วน คือ กายนอก และกายใน กายในเรียกว่ากายปรุ้งแต่งขึ้นมา กายนอก คือ รูปกายที่ นั่งอยู่ตรงนี้ ที่มองเห็นกันอยู่ ที่มีอาการเจ็บปวด ป่วยไข้ และต้องหาอะไรมาเพิ่มเติมในสิ่งที่ขาด อันนี้กายในเรียกว่ากายหยาบ กายตัวนี้องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นรังแห่งโรคโรคอะไรบ้าง นั่นคือสิ่งใดที่เป็นโรคก็เป็นทุกข์ สิ่งใดที่กายมีก็เกิดความทุกข์ ความทุกข์เหล่านั้นก็คือพยาธิเข้ามาบีบคั้น ไม่ว่าจะมิดากก็เป็นโรคทางตา ตามืด ตามัว ตาฟางฝ้า ตาบอด ตาต้อ ตาเข้ ตาแดงตาเหล่ นั่นคือโรคในตาโรคอีกส่วนหนึ่งคือผมแต่ก่อนมันคดดำ สวยงาม เงามัว แต่พอขยับไปอายุ ๓๐-๔๐ ปีบ้าง มันก็

เปลี่ยนแปลง จากผมดำกลายเป็นหลากสี มีคำผสมกับชาว เรียกว่าหงอก ผมหงอกบอกตัวแล้วว่า  
 เฒ่าคนเฒ่านั่งซิมเสร์้า โดยคนเฒ่าคนแก่จะนั่งซิมเสร์้า เมื่อลูกหลานมาจะยกมือกำบังมองดูและ  
 ร้องถามว่าไครมาหา เพราะเป็นโรคของภายนอกคือกายรูปร่าง อีกส่วนหนึ่งมาสู่ที่ฟัน ฟันนี้มันก็  
 จะแน่นและทนต์เมื่ออายุยังน้อย แต่พออายุคล้อยลงมา ๕๐-๖๐ ปี มักจะโยกคลอนบางคนฟัน  
 หายไปหมด ฟันมันหย่อน มันไม่ตั้ง แต่ส่วนที่มันตั้งคือหมันตั้งเพราะไม่ได้ยีนแท้ที่จริงเขาพูด  
 ถูกคือมันหย่อนยาน มันหมดสมรรถภาพ มันจึงหย่อนยานไป ตรงนี้มันเป็นโรคของกายพอเป็น  
 โรคของกาย มันก็เป็นโรคทางจิตวิปริตขึ้นมาด้วยทำให้จำเป็นต้องหาสิ่งนี้มาเพิ่มเสริมแต่ง จึงได้  
 เกิดโรงพยาบาลหรือคลินิกเสริมความงามมากมาย เพราะคนไม่อยากจะขี้เหร่

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าคนหรือสรรพสัตว์ที่เกิดขึ้นมานี้ ท่านให้พิจารณาว่าร่างกาย  
 เป็นสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม พอกว่าดั่งนี้หลายคนหลายคนก็อาจจะเถียงไปได้ว่า ถ้าคิดอย่าง  
 เช่นนั้นคนก็ไม่สวยไม่งาม ทำให้จิตใจห่อเหี่ยวทำให้จิตใจสลดหดหู่ อ้างว้าง หงอยเหงาได้แต่แท้  
 ที่จริงแล้วคนเรานั้นมักจะหัวเราะเริงร่าหรือร้องไห้ต้ออกซกตัว องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า  
 อาการนั้นเป็นลักษณะของ คนบ้า คนบ้าคือคนขาดสติ เผลอสติ หรือไม่มีสติเลย อยากรจะทำอะไร  
 ก็ทำ อยากรจะร้องเพลงก็ร้องเพลง อยากรจะแก้ผ้าก็แก้ผ้าออก ทำตามสัญญาที่อยากรจะทำ แต่หาก  
 เราไม่มีการควบคุมสติ เราเรียกว่าคนบ้าหรือสติแตก กายที่จิตใจมันบอบบาง จากการกระทบกับ  
 สิ่งที่น่าพอใจ บ้างหรือสิ่งที่ไม่พอใจบ้าง สิ่งที่น่าพอใจคือหัวเราะเริงร่าจนเพลินใจในมายาของสังค  
 มายาของโลก ทำให้ลืมตัว จึงมีคำกล่าวที่ว่า หลงตัวลืมตาย หลงกายลืมแก่ หลงสมบัติลืมญาติพ  
 นอง หลงตัวเองลืมพ่อแม่พอถึงเวลาแยหาพ่อแม่ไม่เจอเราหลงอย่างไรจึงเป็นอย่างนั้น เพราะ  
 ความหลงในกายว่าตัวเองแข็งแรง ไม่จำเป็นต้องเข้าวัดปฏิบัติธรรม หากคิดเช่นนั้นแล้ว จะเข้าวัด  
 เวลาไหน เมื่อจะรอเข้าวัดตอนแก่ ร่างกายก็แก่ เพราะอะไรละเพราะเวลาให้เดินจงกรม ก็เดิน  
 กะโผลกกะเผลก นั้นเพราะสังขารร่างกายไม่อำนวย จึงเกิดโรคแทรกแซงทางใจ กลายเป็นคนใจ  
 น้อยหรือใจปลาชิว พอนั่งไปสักหน่อยมันเกิดอาการปวด นั่งไปพลิกไป มันไม่ได้อดทน นั่นคือ  
 เป็นโรคใจน้อยหรือน้อยใจ ในที่สุดเป็นโรคบ่นเพ้อในใจว่าฉันน้อยวาสนา จึงขอลากลับบ้านไป  
 ก่อน เพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น เพราะสติเรียกว่า สติมตฺ ปสนฺเนว ชานาติ สติขาดการพัฒนา พอ  
 สติขาดการพัฒนา ความแก่กล้าของสติก็น้อยไป มันจึงกลายเป็นโรคใจอ่อนคือสติอ่อนนั่นเอง  
 ดั่งนั้น เมื่อสติอ่อน เราจะพิจารณาได้อย่างไร เพราะการที่พะวงแต่กาย เราไม่ได้  
 พิจารณาการ พะวงกายคืออะไร มันจะพะวงว่าฉันจะเดินไหวหรือเปล่า ฉันจะนั่งไหวหรือ  
 เปล่า เพราะเขาก็ไม่ดี เขาก็ไม่ดี ทำไมมันยังไม่พิจารณา เพราะมันพะวงกาย การพะวงนี้ทำให้เกิด



ความวิตกกังวลหรือวิตกจริตแล้วตีตนไปก่อนไข้ว่ามันจะเป็นอย่างนั้น มันจะเป็นอย่างนี้ ตรงนี้ ท่านให้พิจารณาว่ามันเป็นของไม่สวยไม่งาม ความเป็นของมูตรครูด เป็นหลุมเหมือนกับเถา ถ่านเพลิงที่มันจะแตกดับเวลาไหนก็ได้เมื่อเรากำหนดไม่ได้ ท่านจึงให้พิจารณาภายในกาย เมื่อเห็นภายนอกเป็นสิ่งสกปรกไปด้วยสิ่งปฏิญูล มองเข้าไปด้านในมีทั้งตับ ไต ไส้ พุง พังพืดต่างๆ ห้อยระโยงกันอยู่ภายใน อีกทั้งมีน้ำเหลือง น้ำหนองไหลออกตามช่องต่างๆ มันเป็นสภาพแห่ง วัตถุภายใน แต่ตัวใจของเราจะเห็นหรือเปล่า หากใจของเราเห็นสภาวะภายใน โดยเราเอาสภาพ วัตถุภายในห้อยไว้ข้างนอก เหมือนไส้วัว ไส้ควายที่เขามาวางขายตามท้องตลาด เมื่อวางไปสักพัก เจ้าของตลาดหรือเจ้าของสินค้ามาไล่แมลงวัน แมลงหวี่ หากพิจารณาในตัวของเรา ถ้าไม่ได้ ออบน้ำ ไม่ประแป้ง ไม่ใช่เครื่องหอมฉาบทา มันก็คงจะเหม็นเช่นเดียวกัน เจ้าของกายก็คงถือไม้ ไล่ไล่อีกา ไล่ไล่แมลงวันทีบินมาตอมหรือสุนัขที่มาตะมาทิน เพราะของเหล่านั้นเป็นของ สกปรกเป็นของเหม็นฉะนั้นกายนี้เป็นบ่อเกิดแห่งรังของ โรคตามที่กล่าวไปเบื้องต้น

#### ๔.๓ สรุป

สรุปได้ว่า แนวทางการดำเนินชีวิตประจำวันตามการเจริญตบปีญจกกรรมฐานจึงจะไม่หลงในสังขารร่างกายของตนเอง และผู้อื่นมากจนเกินไป เมื่อมีการพิจารณาเห็นกาย เพื่อให้เกิด นิพพิทาต่อกาย เพื่อคลายความยึด ความอยากในกายสังขารต่างๆ โดยเฉพาะกายของตนอันเป็นที่ หวงแหนยิ่งโดยไม่รู้ตัว หรือการที่สติตามคู่อริยาบถการเคลื่อนไหวของกาย เพื่อเป็นเครื่องอยู่ของ จิต จิตจะได้ไม่ส่งออกไปนอกคิดปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ ซึ่งแนวทางการปฏิบัติก็เช่นเดียวกันกับ พระภิกษุและสามเณร คือ การเจริญสมถกรรมฐาน พิจารณาภายในกายให้เห็นตามความจริง เห็น ความเปลี่ยนแปลงในร่างกายของตนเองเมื่อนั้นการดำเนินชีวิตการปฏิบัติธรรมการใช้ชีวิตใน ครอบครั้ว สังคม เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น ย่อมมีความสุขทั้งกาย และใจ ไม่เกิดการเบียดเบียนซึ่งกัน และกัน ในสังคมปัจจุบัน จึงมีผลต่อสังคมในทางบวกมากกว่าทางลบ แต่ก็ขึ้นอยู่กับความเข้าใจและ ความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะนำมาพิจารณาเพื่อให้เกิดความสุขต่อตนเองและสภาพสังคมมี ความเจริญก้าวหน้าด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาการเจริญตบปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการศึกษาไว้ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาตบปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาการเจริญตบปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ (๓) เพื่อศึกษาแนวทางการนำการเจริญตบปัญจกรรมฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ตบปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ ตบปัญจกรรมฐาน หมายถึง สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระอุปัชฌาย์บอกกับพระอุปสมบทใหม่ ประกอบด้วย เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ เกสา(ผม) โลมา(ขน) นขา (เล็บ) ทันตา (ฟัน) ตโจ (หนัง) ผู้ครองเพศบรรพชิตควรพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของปฏิภูลไม่ควรยินดี โดยลักษณะ และความสำคัญของตบปัญจกรรมฐาน คือ เป็นกรรมฐานที่กำหนดองค์ภาวนาโดยอนุโลม คือ เกสา-โลมา-นขา-ทันตา-ตโจ และปฏิภูลคือ ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา เพื่อให้มีสติพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยความเป็นของปฏิภูล ซึ่งเป็นอนุสกรรมฐานอย่างหนึ่ง คนที่บวชพระหรือบวชเณร พระอุปัชฌาย์จะให้รับกรรมฐานกองนี้ทุกคน จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “มูลกรรมฐาน” ส่วนประเภทของตบปัญจกรรมฐาน คือ เกสา-โลมา-นขา-ทันตา-ตโจ การเจริญตบปัญจกรรมฐาน เป็นอุบายเพื่อความหลุดพ้นจากการปรุงแต่งของกิเลสทั้งหลาย

๕.๑.๒ การเจริญตบปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่าการเจริญ ตบปัญจกรรมฐาน ถือเป็นหนึ่งในหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มีวิธีการปฏิบัติที่ทำให้เกิดสติ คือ สติที่เป็นไปในกาย หรือการพิจารณากาย เรียกว่า “กายานุปัสสนา” คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาในสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง และกำกับดูแลสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลายโดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยให้เกิดความยินดี ยินร้าย การปฏิบัติ คือ พิจารณาตั้งแต่ลมหายใจเข้า- ออก พร้อมทั้งอุบายในการพิจารณาอย่าง

ประณีต นอกจากนั้นให้พิจารณาอิริยาบถบรรพ สัมผัสัญญะบรรพ ปฏิกุลมนสิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ และนิวาสอิถิบรรพ เป็นลำดับไป และอานิสงส์การเจริญ และปฏิบัติจน ปัญจกรรมฐานจะทำให้มีสติมั่นคง มีอุปนิสัยอ่อนโยน อินทรีย์แก่กล้า และเมื่อล่วงลับไปก็ไปเกิดในสุคติภูมิ

**๕.๑.๓** แนวทางการเจริญการนำตจปัญจกรรมฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า แนวทางการนำการเจริญตจปัญจกรรมฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่ามีอยู่ ๒ ประการ คือ (๑) การใช้พิจารณาตนเองและเข้าใจสังขม เนื่องด้วยคนเราประกอบไปด้วยกายกับจิต จึงจะทำให้มีชีวิตอยู่ได้ ขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดไปก็ไม่ได้ ดังเช่น การพิจารณากายจึงเป็นเรื่องสำคัญ สำหรับบุคคลที่ต้องการบรรลุดุธรรมหรือต้องคลายจากความกำหนัดยินดีในกามทั้งหลาย และ (๒) การนำไปใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับบุคคลไม่ว่าจะเป็นบรรพชิต (พระสงฆ์) หรือแม้แต่นักราวาส (พุทธศาสนิกชน) โดยทั่วไปสามารถนำเอาแนวทางการเจริญตจปัญจกรรมฐาน พิจารณาได้อยู่ตลอดเวลา เพื่อความเข้าใจและคลายความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายหรือสังขารลงได้ในที่สุด

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาพบว่าหากเราได้ศึกษาเรื่องนี้ตั้งแต่แรกและจนจบ จะทำให้เรามีแง่คิดในการพิจารณาความเป็นไปของร่างกาย มีความปฏิคุณ และเสื่อมสลายไปในที่สุด และที่สำคัญยังทำให้พบหนทางในการปฏิบัติ เพื่อละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ซึ่งทำให้ตนเองมีความสุข และไม่ก่อความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ไม่หลงมัวเมาในร่างกายอันเป็นปฏิคุณที่หาประโยชน์ไม่ได้เลย

### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะงานวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาการเจริญตจปัญจกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยพบว่ามีประเด็นที่เป็นสาระสำคัญที่น่าสนใจศึกษาค้นคว้า ดังนี้

- (๑) ควรมีการศึกษาในส่วนที่เหลืออีก ๒๗ ตั้งแต่เส้นเอ็น ม้าม เป็นต้น
- (๒) ควรศึกษาวิธีการปฏิบัติตามหลักธรรมอื่นๆ และวิธีการอื่นที่น่าจะเป็นหนทางไปสู่ความหลุดพ้น



พระเมธีกิตโยดม (พิน กิตติปาโล). วิสุทธิมรรค เล่ม ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
วิญญาน, ๒๕๔๑.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. พระไตรปิฎกฉบับประชาชน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาหมาก  
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระธรรมธีรราชฆานูนิ (โชคก ญาณสิทธิเถร ป.ธ. ๘). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ วิปัสสนากรรมฐานภาค ๑ เล่ม ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก  
จำกัด, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ เล่ม ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท  
สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๔.  
กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

\_\_\_\_\_ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร :  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๘). วิปัสสนาที่ปณี. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า,  
๒๕๔๕.

พระมหาณรงค์ศักดิ์ ฐิติญาโณ. วิชาพระอภิธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์. วิปัสสนากาวนาเจริญลึกซึ้งถึงสภาพธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒.  
กรุงเทพมหานคร : ธรรมดา, ๒๕๔๖.

พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค. แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ฐมฺมจิตโต) และคณะ.  
พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๑.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๕.  
กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พุทธทาสภิกขุ. **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร :

สุนทรสาส์น, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_ อริยสัจ จาก พระโอยษฐ์ ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๑. ไซยา : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๖.

\_\_\_\_\_ อริยสัจ จาก พระโอยษฐ์ ภาคปลาย. พิมพ์ครั้งที่ ๑. ไซยา : ธรรมทานมูลนิธิ,  
๒๕๓๖.

ภัททันตะ อาสภเถระ. **วิปัสสนาธุระ**. ชลบุรี: สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม, ๒๕๓๖.

\_\_\_\_\_ **การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔**. ชลบุรี : สำนักวิปัสสนา  
มูลนิธิวิเวกอาศรม, ๒๕๔๑.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

มูลนิธิมรคธรรม, **แนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาโดยอุบาสิกาแนบมหานีรานนท์**.

พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร:ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๗.

\_\_\_\_\_ **หลักการปฏิบัติวิปัสสนา ๑๕ ข้อ และโยนิโสมนสิการโดยอุบาสิกาแนบ มหานีรา  
นนท์**, กรุงเทพมหานคร : วี. อินเตอร์พรีนซ์จำกัด, ๒๕๕๐.

ระวี ภาวิไล. **อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๖.

วริยา ชินวรรณ และคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่อง สมาธิ  
ในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **การปฏิบัติกรรมฐาน**.

พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

สุชาติ หงสา ดร. **ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาจากอดีตสู่ปัจจุบัน**. กรุงเทพมหานคร :

ธรรมสภา, ๒๕๔๕.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร :

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. **คำบรรยายพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

**(๒) วิทยานิพนธ์ :**

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ :

ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ)”.  
 วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระกิตติศักดิ์ ชโสธร. “การศึกษาบทบาทของพระสารีบุตรเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา”,  
 วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระมหาอำนาจ อานนุโท (จันทร์เปล่ง). “การศึกษาเรื่องการบรรลุมรรคในพระพุทธศาสนา  
 เถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา.  
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

**(๓) บทความ สื่อบนออนไลน์ :**

แหล่งที่มา : [http:// www.mcu.ac.th/site/articlecontentdesc.phpCached-Similar](http://www.mcu.ac.th/site/articlecontentdesc.phpCached-Similar), [๔/๕/๕๔].

แหล่งที่มา : <http://www.dhammadjak.net/forums/viewtopic.php?f=5&tCached>, [๔/๕/๕๔].

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ /ฉายา/นามสกุล : พระปลัดสมบัติ ปญญาวิโร (จันทร์เพ็ญ)  
วัน/เดือน/ปีเกิด : วันที่ ๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๓  
ภูมิลำเนา : ๒๖ หมู่ที่ ๑๒ บ้านใหม่ ตำบลท่าช้าง  
อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา  
การศึกษา : พุทธศาสตรบัณฑิต คณะพุทธศาสตร์ รุ่นที่ ๕๖  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตนครราชสีมา  
: นักรธรรมเอก สำนักเรียนวัดโพธิ์ทองเจริญ  
อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา  
ตำแหน่งหน้าที่ : ผู้ช่วยเจ้าอาวาส, เลขานุการเจ้าคณะอำเภอเฉลิม  
พระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา  
ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดโพธิ์ทองเจริญ ตำบลท่าช้าง  
อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา